અનુક્રમ

નિવેદન

માનવ મનની વિવિધ આંટીઘૂંટીઓ સમજાવતું માનસશાસ્ત્ર રસિક હોવા છતાં ગણિત જેટલું શુષ્ક માનવામાં આવ્યું છે. અમેરિકા અને ઈંગ્લાંડમાં ઘણા માનસશાસ્ત્રીઓએ છેલ્લા દશકા દરમિયાન એને લોકભોગ્ય બનાવવા યત્ન કર્યો છે, ને કેટલીય સંશોધન-સંસ્થાઓ આ કાર્યમાં રત રહે છે. આપણે ત્યાં પણ આ વિષયમાં વિદ્યાર્થીઓનો રસ વધતો જાય છે.

૧૯૫૨ થી ૧૯૫૫ ના ગાળા દરમિયાન 'ઊર્મિ'માં લખેલી માનસશાસ્ત્રીય સમસ્યાઓની લેખમાળામાંથી 'માનવસ્વભાવ' સાથે સંકળાયેલા લેખોનો આ પુસ્તકમાં સમાવેશ કર્યો છે. આ લેખોનો ઉદ્દેશ માત્ર માનવસ્વભાવના વિવિધ પાસાંથી સામાન્ય વાચકને પરિચિત કરવાનો છે. ક્યાંક ક્યાંક જુદા જુદા સિદ્ધાંતોની છણાવટ વાચકને કંટાળારૂપ નીવડશે એવો ખ્યાલ હોવા છતાં એની ચર્ચા અનિવાર્ય લાગી છે

આ લેખમાળા 'ઊર્મિ'ના સંપાદક શ્રી જયન્ત પરમારના સતત આગ્રહ વગર, પૂરી ન જ થઈ શકી હોત અને પોતાના જ પુસ્તક જેટલી ચીવટ એમણે મારા આ પુસ્તકના પ્રકાશન માટે રાખીને પરોક્ષમાં મને માત્ર નિશ્ચિંત બનાવી છે.

આ પુસ્તકના થોડા લેખોમાં અમેરિકા આવ્યા પછી મળેલા નવા અનુભવને કારણે ઘણા સુધારાવધારા કર્યા છે. એ કાર્યમાં યુનિવર્સિટી ઑફ સધર્ન કેલિફૉર્નિયાના માનસશાસ્ત્રના પ્રાધ્યાપક અને અમેરિકાના જાણીતા માનસશાસ્ત્રી લેખક ડૉ. લુઈસ થૅર્પે અમૂલ્ય સહાય અને પ્રોત્સાહન આપ્યાં છે. મારી માતૃભાષા સમજતાં ન હોવા છતાં દરેક લેખના મુદ્દા વિષે ચર્ચા કરીને એમણે મને ઘણી દોરવણી આપી છે આવા વિદ્વાન માનસશાસ્ત્રીના હાથ નીચે અભ્યાસ કરવાની તક મળી એ મારું પરમ સદ્‌ભાગ્ય સમજું છું

જે સંસ્થામાં મને માનસશાસ્ત્રના ક્ષેત્રમાં થોડો સંશોધન-અનુભવ મળ્યો એ Western Personnel Instituteનાં આસિસ્ટન્ટ ડિરેક્ટર મીસ હેલન હીરકનાં કીમતી સૂચનો બદલ એમની પણ ખૂબ આભારી છું.

માનસશાસ્ત્રના વિવિધ ક્ષેત્રોને સ્પર્શતાં બીજાં પુસ્તકો તૈયાર કરવાની અપેક્ષા તો છે જ; પણ તેનો આધાર તો આ વાચકોનો કેવોક આવકાર પામે છે તે ઉપર છે.

લૉસ ઍન્જલીસ, ય.
ગાંધી-જયંતિ
૨જી ઑક્ટોબર, ૧૯૫૫

હર્ષિદા પંડિત



There is reason to believe that advances in psychological knowledge can make fundamental contributions to human welfare. Such knowledge, if widely diffused, should give us increased mastery over ourselves; it might mitigate the blindness of social processes and make us less destructive.

SOLOMON E. ASCH

માનવસ્વભાવ

•

'માનવસ્વભાવ' શબ્દ સાંભળતાંવેંત મનમાં અનેક જાતના પ્રશ્નો ઊઠે છે. પહેલો એમ થાય છે કે માનવસ્વભાવ શું છે? આપણને કુદરત તરફથી મળેલી બક્ષિસ છે કે જન્મ પછી પ્રયત્નપૂર્વક મેળવેલી સિદ્ધિ છે? સ્વભાવ આનુવંશિક છે કે સંજોગોને આધારે ઘડાય છે? વ્યક્તિ-વ્યક્તિના સ્વભાવમાં થોડુંક સામ્ય હોવા છતાં કાંઈક ભિન્નત્વ કેમ હશે? સ્વભાવ જેવો હોય તેવો જ રહે કે એમાં કાંઈ પરિવર્તન આણી શકાય ખરું? વિશ્વના ઇતિહાસમાં જુદી જુદી રાજકીય ને સામાજિક વિચારસરણીઓ હોવાનું શું કારણ હશે? આ જુદી જુદી રાજકીય ને સામાજિક વિચારસરણીના પ્રણેતાઓના સ્વભાવ-સ્વભાવમાં પણ કાંઈ ફેર હશે ખરો? વળી કોઈ પ્રજા અમુક સામાજિક વ્યવસ્થામાં સુખ અનુભવે તો બીજી પ્રજા બીજા પ્રકારની સામાજિક વ્યવસ્થા નીચે રહેવાનું પસંદ કરે એમ કેમ બનતું હશે? બધી જાતની પ્રજા એક જ પ્રકારના ઊર્મિ-સ્પંદનો કેમ નથી અનુભવતી હોય?

આવા અનેક પ્રશ્નોના જવાબ વિદ્વાનો સૈકાઓથી શોધે છે. છતાં હજુ એનો સો ટકા ઉકેલ આજે માનવજાત પાસે નથી. માનવસ્વભાવ એ અતિશય ક્લિષ્ટ ને ભાતભાતની વસ્તુ છે એ પણ એક કારણ હોય. આમ છતાં રોજના વ્યવહારમાં ઘણા માણસો એકબીજા વિશે વાત કરતી વખતે 'ફલાણાભાઈ આકરા છે' કે 'ઢીંકણા ક્રોધી

દુનિયામાંથી મળેલો અનુભવ એ જ એના સ્વભાવઘડતરમાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે જે માનવી પૂંજીપતિ હોય કે બદચલનવાળો હોય તો એમાં એનો પોતાનો વાંક નથી, પણ એના સંજોગોનો છે, કારણ કે સંજોગોએ એને એવા ચોકઠામાં ઢાળીને ઘડ્યો છે ચોથો મત એવું સૂચવે છે કે માનવસ્વભાવની વ્યાખ્યા કદી ન આપી શકાય એને બરાબર સમજવા માટે સ્વભાવની વિવિધ શાખાઓ—ભાષા, ધર્મ, કાયદો, રાજ્ય અને કળાનો સૂક્ષ્મ અભ્યાસ જરૂરી છે માનવીની ઇચ્છાશક્તિને ઘડનારા આ સૌ ખૂબ જ શક્તિશાળી બળો છે અને માનવી આ બધાં તત્ત્વોનું સંયોજન રૂપ છે ગ્રીક તત્ત્વવેત્તા એરિસ્ટોટલ અને જર્મન તત્ત્વજ્ઞાની હેગલે ઉપરના મતનું સમર્થન કર્યું છે

આમ માનસશાસ્ત્રમાં આ પ્રશ્નની ચર્ચા છેડાઈ તે પહેલાં ફિલસૂફીના ક્ષેત્રમાં એનું થોડુંઘણું ખેડાણ થઈ ચૂક્યું હતું આજે પણ માનસશાસ્ત્રના ક્ષેત્રમાં બે મત મુખ્ય રીતે પ્રવર્તે છે એક મતના પ્રણેતાઓ એવું માને છે કે સ્વભાવ એટલે મગજ ને મગજની શક્તિઓનો આવિર્ભાવ જેને આપણા પૂર્વસંસ્કાર સાથે કશો જ લેવાદેવા નથી. માનવસ્વભાવ એ 'પ્લાસ્ટિક' જેવો છે, એને ધારીએ તો જે-બનાવી શકાય, રાસાયણિક પ્રયોગ દ્વારા એને સુધારી શકાય અને ચમ્તિ પણ કરી શકાય વિલિયમ હોકીંગે પોતાના 'Human Nature and its Remaking' નામના પુસ્તકમાં આ મતનું સમર્થન કરવા માટે અનેક દલીલો આપી છે એ લખે છે 'નિઃશંક માનવસ્વભાવ એ સજીવ સૃષ્ટિનો સૌથી પ્લાસ્ટિક અંશ છે, આથી જ એ ખૂબ અનુરૂપ છે અને શિક્ષણ દ્વારા કેળવી શકાય એવો છે બધાં પ્રાણીઓમાં મનુષ્ય એકનું જ એવું પ્રાણી છે કે જેમાં આનુવંશિક તત્ત્વો બહુ ઓછાં હોય છે ને સભાન રચનાત્મક બળો વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે એનું બાળપણ લાંબામાં લાંબું હોય છે, એની પ્રેરણાઓ જ નહીં પણ વિકાસશીલ હોય છે, એનું મગજ જન્મ વખતે પૂરું

તેનું નથી તેનું દુવે પાતાની ને બનવાની વૃત્તિ એ પ્રેરે છે, સામાજિક બંધનો એ સંસ્કાર બનાવે છે અને એ સ્પષ્ટ છે કે કુદરતે મૌલિક જ વૃત્તિઓ આપી છે એની મૂળભૂત તે શક્તિઓ ને સમાજે તેના જીવનના પ્રારંભમાં એના પર સ્વ મેળવતી નથી જોવામાં આવતી ... સમાજમનમાં એના દર્શન થાય છે કુદરત ... તેના નાગરિકોનું ધડતર ... કરે છે ત્યારે માનવીએ તેનાં ધડતર તેનાથી મેળવવાનું હોય છે ... લોકો એને ... સ્વભાવ કહી બધી પ્રકાર ન ... એના ... અમ લખે છે કે માનસ્વભાવનું ... જ પરિવર્તન ...

માનવસૃષ્ટિનો ... પ્રગતિવાન અને વિવિધતાપૂર્ણ છે ... એનું ... કુદરતના બળોની સામે જીવનમાં ... વિજય મેળવવા ... માનવી જ તાપૂર્વક અમુક રીતભાતે ... શક્તિના પાસાઓને ... વળગી નથી રહ્યા સંજોગાનુસાર એના વિચારો બદલાયા છે એનું વર્તન ... છે ... હરેક પગ માનવી પણ ક્યાં નથી બદલાતો ?

... મન આધુનિક માનસશાસ્ત્રમાં વધુ ... બન્યો ... આ મતના સમર્થકો એમ માને છે કે માનવીમાં મન જેવું કોઈ અગમ્ય તત્ત્વ જ નથી. એના માનસના લક્ષણો—માનસ્વભાવનું અધ્યયન કે નિરીક્ષણ કરવું ... તો માત્ર એના વર્તન પરથી જ થઈ શકે. કોઈ પણ યંત્રની રચના સમજવા માટે એના ... અભ્યાસ જરૂરી છે તે નિયમ પ્રમાણે માનવી પણ એક ... છે અને માનવીની ... નિયામક તત્ત્વ મગજ છે ... એના ... નિરીક્ષણ કરવા માટે એની રચના સમજવી જરૂરી છે ... માનસ્વભાવની સફળતાને માપવા માટે એક ... છે જે માનવી પોતાના ... (જે હમેશા ...

કરતા હો।) સાથે સારામા સારીરીતે અનુરૂપ બની શકે એનો સ્વભાવ સારો કહેવાય આવા વિદ્વાનો 'જીવન એટલે સંજોગો સામેની અનુરૂપતા' એમ વર્ણવીને આ અનુરૂપતાની શક્યતા વિષે વિચાર કરે છે આ લોકો એમ માને છે કે સંજોગો સાથે અનુરૂપ બનવા માટે માનવીએ સંજોગોથી વાકેફ રહેવુ પડે અને એને યોગ્ય એવી પ્રતિક્રિયા કરવી પડે આ બંને ક્રિયાઓ મગજ જ સારી રીતે કરી શકે દા ત એક વ્યક્તિને ભૂખ લાગે એ સમયે ભૂખનુ ભાન થવુ અને ભૂખને દૂર કરવાના પ્રયત્નો એ બંને ક્રિયાઓ માનવીનુ મગજ અરસપરસ ન કરતુ હોય તો શક્ય બને ખરી?

આમ આ યંત્રવાદી વિચારસરણી માનવસ્વભાવના સંવેદનશીલ પાસાને બિનજરૂરી અવગણીને, બહારના ઉત્તેજક બળો વત્તા મગજના જ્ઞાનતંતુઓને, એની યોગ્ય પ્રતિક્રિયાના ચોક્કસ ચોકઠામા મર્યાદિત કરવા પ્રયત્ન કરે છે અને સ્વભાવ એટલે એક જાતનુ યાંત્રિક બળ એમ પુરવાર કરવા મથે છે પણ એ લોકો એક વસ્તુ સાવ ભૂલી જાય છે કે જીવન એટલે માત્ર ઉત્તેજના (Stimulus) અને પ્રતિક્રિયા (Response) નથી, માનવી અમુક જાતના એવા સંવેદનો પણ અનુભવે છે જેનો ઉદ્ગમ બહારની ભૌતિક દુનિયા કે સંજોગોને આધીન નથી પણ એના મનના ખૂણામા ચાલતા મનોમંથનોને આધીન છે એની અમુક ભાવનાઓ છે, જે સંપૂર્ણપણે આંતરિક છે અને માનવીના વર્તનમા એનો આવિર્ભાવ ઘણુંખરુ નથી થતો કારણ કે આજે માનવસ્વભાવની સામાજિકતાનો એટલો બધો વિકાસ થઈ ચૂક્યો છે કે એ સમાજે સ્વીકારેલા શિષ્ટ વર્તનના નિયમોનુ પાલન કરવુ પડે છે

માનવસ્વભાવનો તલસ્પર્શી અભ્યાસ કરવો હોય તો એનાં મૂળ તપાસવા પડે એમ છે એનુ પૃથક્કરણ ભલે માનસશાસ્ત્ર માનસ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર (Psychiatry) અને બીજા સામાજિક વિજ્ઞાનોમા કરાયુ હોય પણ હજુ એના મૂળ જીવવિદ્યા (Biology)મા

પચ્ચાં છે અને માનસ્વભાવને સમજવા માટેની સૌથા ઉત્તમ ચાવી એ આનુવંશિક લક્ષણોનો અભ્યાસ છે જન્મથી મળેલી અમુક પ્રેરણાઓ અને અમુક ક્રિયા અમુક જ રીતે કરવાની ટેવનો અભ્યાસ જેટલો ઊંડી રીતે કરી શકાએ અને આ બંનેને યંત્રવાદી ચોકઠામા ઢાળવાનો પ્રયત્ન ન કરીએ તો સ્વભાવના વિવિધ પાસા, એનો આવિર્ભાવ અને એના કારણો વિશે જરૂર સમજી શકાય

* ડાર્વિનથી માંડીને વિલિયમ મેક્ડુગલ સુધીના વિદ્વાનોએ પ્રેરણાઓના આવિર્ભાવની વિવિધતાનું વર્ણન કર્યું છે ને એવુ સાબિત કરવા પ્રયત્ન કર્યો છે કે માનસ્વભાવ એ પણ પ્રેરણાઓના ઊર્ધ્વગામી આવિર્ભાવનુ સયોજીત રૂપ છે માનવસ્વભાવ પોતાના બૌદ્ધિક પાસાના મહત્ત્વ વડે હમેશા દરેક સારી–નરસી પ્રેરણાઓ વચ્ચે સમતોલપણું જાળવવાનો પ્રયત્ન કરતો રહ્યો છે દા ત લડવાની પ્રેરણા દરેક વ્યક્તિમા જન્મથી હોય છે, પણ માનવી પોતાની બુદ્ધિ વડે નક્કી કરે છે કે એનો ક્યારે ને કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો આ નક્કી કરવાની શક્તિ એટલે એના સ્વભાવનુ વિવેક–પાસુ એવુ જ માનવીની દિશામા એનુ કેટલાય વસ્તુઓ એવી હશે કે જે જાણવાની અમુક વ્યક્તિ જરાય પરવા નથી કરતી અને બીજી વ્યક્તિ એના વિષે વધુ આતુર જોવામા આવે છે આમ કઈ પ્રેરણાનો ક્યારે, કેવી રીતે ને કેટલા પ્રમાણમા ઉપયોગ કરવો એ દરેક પોતે નક્કી કરવાનુ હોય છે ને એના સ્વભાવનુ ઘડતર સારુ હોય એ ધારે સારીરીતે કરી શકે

માનસ્વભાવના ઘડતરનો મુખ્ય આધાર પ્રેરણા ઇચ્છાશક્તિ, ટેવો, ચારિત્ર વર્તન, આવેગો પરનો કાબૂ ને નૈતિકતા જેવા અનેક ઘટકો પર રહેલો છે કેટલાક લોકો આમાના એકાદ પર જ વધુ ધ્યાન આપીને બીજા બધાને અવગણે છે એ યોગ્ય નથી આ બધા સયોજીત રૂપે જ માનસ્વભાવ ઘડે છે આમાના એકને પણ નોખુ પાડીને ચારિત્ર્ય એટલે સ્વભાવ કે ઇચ્છાશક્તિ એટલે સ્વભાવ એમ કદી ન

ી શકાય, કારણ કે સ્વભાવ પોતે એવી ભાવાત્મક વસ્તુ છે કે એને
ર્ણ હાથમા પકડીને બનાવી તેા ન જ શકાય, પણ એને ઘડનારાં
ોનુ પૃથક્કરણ કર્યા પછી પણ એ બધાંને એકસાથે રાખીએ એ
' વધુ દુષ્કરીય છે.

સ્વભાવ વિષે વિચારતી વખતે ઘણા માણસોના મનમાં પ્રશ્ન
ઠે છે કે સ્વભાવને બદલી શકાય કે નહી ? જ્હોન ડ્યુઈ એના
Human Nature and Conduct ' નામના ગ્રથમા એવું
રાન કરે છે કે માનવીના સજોગેા બદલાય છે, પણ એનેા મૂળભૂત
ભાવ એ જ રહે છે, કારણ કે આનુવંશિકતાની અસર આગળ
જોગેા હારી જાય છે આમછતાં આનુવંશિકતા દ્વારા મળેલી પ્રેરણા-
ોનુ સશેાધન અને એના પ્રકટીકરણમા ફેર પાડવાનેા પ્રયત્ન માનવી
જરૂર કરી શકે અમુક દૃઢ માન્યતાઓ, આશા-આકાક્ષાઓ, તર્ક-બુદ્ધિ
ગમા-અણગમાને બદલવામા માનવીને જરૂર મુશ્કેલી પડે છે, કારણ
એ બધાં અમુક ચેાક્કસ રૂપ લઈ લે છે, પણ એનેા અર્થ એમ પણ
થી થતેા કે સ્વભાવને બદલી જ ન શકાય

એરિસ્ટોટને માનવસ્વભાવ વિષે વર્ણન કરતા એક સ્થળે લખ્યુ
ે કે ગુલામી આદિ માનવના મૂળમા છે એના વિરોધમા જ્હાન
ડ્યુઈ એમ જણાવે છે કે ગુલામી એ સામાજિક સ્થિતિ છે, નહી કે
માનસશાસ્ત્રીય આવશ્યકતા. ક્રોધ, હરીફાઈ, મેાટાઈ અને લડાયકવૃત્તિ
માનવસ્વભાવમા છે એથી જ લડાઈ શક્ય બને છે, પણ એનેા
અર્થ એમ પણ ન તારવી શકાય કે લડાઈ હમેશ રહેવાની અને દયા
કે સહાનુભૂતિ જેવી આતરિક વૃત્તિઓ પ્રત્યે માનવજાતનુ ધ્યાન કદીય
નહી દોરાવાનુ સૌથી અગત્યની વસ્તુ વિચારવાની તેા એ છે કે આપણામાં
રહેલી આ બધી આજન્મ ને પરસ્પર વિરોધી વૃત્તિઓ વચ્ચેની આત-
રિક ક્રિયા કેવી રીતે થાય છે, સારીનરસી વૃત્તિઓમાથી કોણ જીતે છે
અને માનવજાત કેવા હેતુઓને સર કરવાનુ પોતાના જીવનનુ લક્ષ્ય

બનાવે છે. આથી માનવસ્વભાવમાં રહેલી ઇચ્છાશક્તિ અને હેતુશક્તિ પર સ્વભાવની જડતા કે ચંચળતાનો આધાર રહે છે.

ટૂંકમાં આપણો સ્વભાવ બહુરંગી છે. જુદી જુદી પરિસ્થિ સ્વભાવનાં વિવિધ પાસાંનો પરિચય કરાવે છે. સ્વભાવે ખૂબ આનં માણસ અમુક પરિસ્થિતિ જન્મનાં જીવનભર માટે સોગિયો કે ગંભ બની જાય.

કેટલાક માણસો એવી દલીલ કરે છે કે માનવસ્વભાવનો વિચા ક્યાં જઈને અટકવાનો? ધર્મની હયાતી આ વિશ્વમાં હોવા છતાં લૂંટારા અને બિનસાધુ માનવો પૂરતાં છે. આ દલીલ દલીલ તરી ભલે વ્યાજબી હોય, પણ ધર્મની હયાતીને કારણે બધા નહીં તો થો સંતો આ દુનિયાને ક્યાં નથી મળ્યા? દુનિયા આજે સંતોથી ભ પૂર નથી એનું કારણ ધર્મની અયોગ્યતા કે અસફળતા નથી, પ આપણા સ્વભાવની નિર્બળતાઓ છે. આપણામાં આજે પુરુષાર્થ શ્રદ્ધા, આશા અને ઇચ્છાશક્તિનો અભાવ છે. આપણા સ્વભાવને કેવો, ક્યાં ને ક્યારે સારે રસ્તે ઉપયોગ કરવો એનો વિચાર સુદ્ધ આપણામાંનાં કેટલા માનવો કરે છે? સ્વભાવ પરિવર્તનશીલ છે; વ્યક્તિ પોતે જાગૃત હોય તો જરૂર પ્રયત્નપૂર્વક સ્વભાવને બદલી શકે પરંતુ ઘણા લોકો પોતાના સ્વભાવની ત્રુટિઓ સુધાર્યા વિના સામે વ્યક્તિ પોતાના સ્વભાવને વશ વર્તીને ચાલે એવી અપેક્ષા રાખતા હોય છે. આવા માનવો વધશે તો સમાજ દુઃખી થશે. દરેક માનવી પોતાના સ્વભાવનું અવલોકન તટસ્થરીતે કરીને એમાં યોગ્ય પરિવર્તન કરતો રહે તો સમાજ વધુ હરેલ બને ને માનવી શાંતિપૂર્વક જીવી શકે.

★

વ્યક્તિત્વ

•

કોઈ જાહેર સ્થળે કોઈ અજાણી, અપરિચિત અને અણદીઠી વ્યક્તિને જોઈને પણ એના પ્રત્યે આપણને અનેરું આકર્ષણ ઉપજે છે. એ વ્યક્તિનું લાંબુ-પહોળું શરીર, પ્રભાવશાળી આંખો, એમાંથી છલકતી પ્રફુલ્લતા એ બધાં તત્ત્વો આપણને ગમે છે ને એના પ્રત્યે આપણે ખેંચાઈએ છીએ, અને આપણે જાણે વ્યક્તિત્વ એટલે માણસનો બહારનો જ દેખાવ એવી છીછરી વ્યાખ્યા બાંધવા પ્રેરાઈએ છીએ. ઘણી વાર આ રીતે આપણે સામી વ્યક્તિને ઓળખીએ છીએ અને પછી એનાં સ્વભાવ અને વર્તનનો અનુભવ થતાં એકવાર બાંધેલાં તારણો બદલવા પ્રેરાઈએ છીએ

કેટલાક લોકો વ્યક્તિ કેવાં કપડાં પહેરે છે એ જોઈને એને કસવા પ્રયત્ન કરે છે. આ રીત પણ બરાબર નથી. એકવાર સરકારના કોઈ પ્રધાન ઉદ્ઘાટન કરતા હતા. ત્યાં ઘણા આબરૂદાર લોકો હાજર હતા. ઘણાખરા લોકો સમયને અનુકૂળ વસ્ત્રો પહેરીને આવ્યા હતા, પણ એ દિવસે સૌમાં સારું ભાષણ ગંદાંમાં ગંદાં અને પ્રસંગને અનુસરીને વસ્ત્ર ન પહેર્યાં હોય એવા માણસે કર્યું અને છતાંય એનામાં વ્યક્તિત્વ સાચા અર્થમાં હતું.'

કેટલાક માણસો બહુ શાંત ને ગંભીર હોય છે. તેમનામાં

સજ્જનતા, નિખાલસપણું, સભ્યતા, ઉદારતા, નમ્રતા અને ઊંડો આત્મવિશ્વાસ હોય છે આ ગુણોને લીધે તે પોતાના મિત્રોને વશ કરી શકે છે કેટલીક વ્યક્તિઓ વળી 'મનમોહક' વ્યક્તિત્વ ધારણ કરતી હોય છે આવી વ્યક્તિઓ ? સ્વાર્થસાધકોની પાછળ ભમતી નથી, પણ સમાજની દરેક વ્યક્તિ માટે અમાપ પ્રેમ ને મૈત્રીની ભાવના વડે તેઓ અનેકના હૃદય જીતી શકે છે

*વ્યક્તિત્વનો મોટામાં મોટો ગુણ આત્મસ્થાપન(Self-assertion) હોય છે આ ગુણ ધરાવતી વ્યક્તિ ભલે અશિક્ષિત હોય, કુરૂપ હોય માણસાઈરહિત હોય છતાં હજારોના હૃદયમાં ઘર કરી જાય છે

વ્યક્તિત્વધારી દરેક વ્યક્તિમાં પોતપોતાનો મૌલિક ગુણ હોય છે જુદા જુદા ક્ષેત્રમાં કામ કરતી લોકપ્રિય વ્યક્તિઓમાં જુદા જુદા ગુણો જોવા મળે છે વ્યક્તિત્વશાળી વ્યક્તિના મોં ઉપર મર્યાદમતાનો પ્રકાશ જોવા મળે છે આ ગુણ સ્વાસ્થ્ય વગર ક્યાંથી જોવા મળે? જ્યોર્જ બર્નાર્ડ શોએ કહ્યું છે કે સ્વાસ્થ્ય હોય તો તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહીં તો ફળની જેમ એ વાસી થઈ જશે ને બગડી જશે

ઉત્સાહ, મૌલિકતા, મજ્બૂત નિર્ણયશક્તિ ને ભયનો સામનો કરવાનું બળ એ માનસિક ગુણો છે જ્યારે દયા, ક્ષમા, સહિષ્ણુતા, નિઃસ્વાર્થતા આદિ ગુણો હૃદયના છે આ બધા પ્રકારના ગુણોને સપ્રમાણ રીતે વિકાસાવાથી જ સાચા વ્યક્તિત્વનો આવિર્ભાવ થઈ શકે

એક વસ્તુ નિશ્ચિત છે કે વ્યક્તિત્વ એક સામાજિક ગુણ છે એને ઓળખવાનુ કામ ધારીએ છીએ તેટલુ સહેલુ નથી ઘણા અનુભવી માણસો પોતે અમુક માણસને પહેલી નજરે પારખી શકે છે એવી બડાઈ મારે છે પણ પાછળથી છેતરાઈ જાય છે કેટલાક માને છે કે વ્યક્તિના ગાઢ સંપર્કથી વ્યક્તિત્વ ઓળખી શકાય હવે વ્યક્તિમાં સામાજિક વૃત્તિ ન હોય તો એને શી રીતે ઓળખી શકાય? આ ગુણ જે વ્યક્તિમા હોય છે એ વ્યક્તિ કોઈથી દબાતી નથી ને અજાણ્યા વાતાવરણમા કે વ્યક્તિઓમા તે સહેલાઈથી હળીમળી શકે છે કેટલીક વાર એની આ જ વૃત્તિને લીધે પણ વ્યક્તિ સફળતા મેળવી જાય છે વ્યવહારકુશળતા એટલે સામાજિક વૃત્તિની નાની બહેન આ બંને ભાવના લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતી વ્યક્તિમા ઝટ નથી આવતી

ડૉ જગ વ્યક્તિના બે પાસા બતાવે છે તે માને છે કે કેટલીક વ્યક્તિ બહિર્મુખ (Extrovert) હોય છે ને કેટલી આન્તર્મુખ (Introvert) જેને બહારની દુનિયામા રસ છે તે બહિર્મુખ અને જેને આંતરિક દુનિયામા વધુ રસ છે તે આન્તર્મુખ બહિર્મુખી માણસ બીજા પર સત્તા જમાવે છે ને તેનામા કાર્યક્ષમતા હોય છે આન્તર્મુખ વ્યક્તિ શાન્ત, ભાવુક (Sentimental), ઓછુ બોલનાર ને ગાંભીર્યવાળી આદર્શ હોય છે એવુ કહેવાય છે કે બહિર્મુખ વ્યક્તિનુ જીવન અપૂર્ણ હોય છે, વાતાવરણની અસર એમના ઉપર જલ્દી પડે છે એનુ જીવન સામાન્ય ને જીવનપદ્ધતિ રૂઢિને અનુસરતી હોય છે નામના મેળવવા માટે ક્યા ગુણોની જરૂર હોય છે એની એને ખબર હોય છે એના મોં પર હાસ્ય રમતુ હોય છે એ ગૂઢ શીલ હોય છે અને શાંત વ્યક્તિ

કરતાં એનું વ્યક્તિત્વ આપણને જલદી સ્પર્શી જાય છે. લોકો આવા માણસને 'અસાધારણ વ્યક્તિ' તરીકે ઓળખે છે

જ્યારે અંતર્મુખ વ્યક્તિ ગંભીર સ્વભાવની ને વિચારશીલ હોય છે. એ વિચારોમાં વધુ પડતી તલ્લીન રહે છે અને એ કારણે નિષ્ક્રિય બની જાય છે બહિર્મુખ વ્યક્તિ પોતાની ભાવનાઓ બહાર પ્રદર્શિત કરે છે, આ પોતાની ભાવનાઓને અંદર ને અંદર સમાવી લે છે એ પોતાના વિચારોને અનુકૂળ વાતાવરણ સર્જી શકતી નથી. આવા માણસોમાં વ્યક્તિત્વનો અભાવ જોવામાં આવે છે જેવી રીતે બહિર્મુખ વ્યક્તિમાં લઘુતાગ્રંથિ, આત્મસ્થાપન ને વિવેકશૂન્યતા આવવાની શક્યતા હોય છે, તેવી રીતે અંતર્મુખી વ્યક્તિમા નિર્બળતા આવવાનો ભય રહે છે

ઘણુંખરું તો સમાજમા આમાથી સ્પષ્ટપણે એક પ્રકારની અથવા બીજા પ્રકારની વ્યક્તિઓ નથી હોતી બન્ને વર્ગના વ્યક્તિત્વના ગુણોનો એમા સમાવેશ થાય છે કોઈ વ્યક્તિ નથી એકલી અંતર્મુખી હોતી કે નથી એકલી બહિર્મુખી બન્નેનો સમન્વય જ દરેકમા જોવામાં આવે છે ડૉ એડ્લર માને છે કે વ્યક્તિત્વના ઉદયનો મોટો આધારસ્થંભ જીવનપદ્ધતિ છે કેવી રીતે જીવન વિતાવવુ છે એ દૃષ્ટિ મળી જાય ને એને અનુરૂપ જીવાય એટલે વ્યક્તિત્વનો આપોઆપ વિકાસ થાય છે વળી આપણને કેટલાક ગુણો જન્મથી જ મળે છે. એ ઉપરાંત આપણાં માબાપ આપણને જે પરિસ્થિતિમા ઉછેરે છે એના સંસ્કારો એ ગુણો સાથે મળે છે ને આપણી જીવનપદ્ધતિ ઘડાય છે.

મનોવિજ્ઞાનમા પૂરણ અને પરિપૂરણ (Compensation & Over-compensation) નો એક સિદ્ધાંત છે જ્યારે કોઈ પણ માણસ તંદુરસ્તી, ધન અથવા બીજી કોઈ બાબતમા બીજી વ્યક્તિની બરાબરી નથી કરી શકતો ત્યારે તેનામા લઘુતા આવે છે. તે ગમેતેમ કરીને પોતાની ખામીને દૂર કરવા પ્રયત્નશીલ બને છે. આમ કરવા માટે તેને તેની મૌલિક પ્રેરણા પ્રેરે છે જેને શક્તિ-વાહરા

Will-to-power) કહેવામા આવે છે) આથી વ્યક્તિની લઘુતા ગ્રંથિ જેટલી પ્રબળ એટલી જ આ સત્તા જમાવવાની વૃત્તિ વધારે મજબૂત ને પ્રબળ (લઘુતાની ભાવના ને સત્તાપ્રાપ્તિની ભાવના વચ્ચે સંઘર્ષ થાય ને એમા જો જય મળી તો વ્યક્તિનો વિકાસ થાય ને પરાજય થાય તો તો પછી મનુષ્ય હેવાનુ જ રહેતુ નથી)

ઘણખરા માનસશાસ્ત્રીઓ ડૉ. ક્રેમ્પગન અમુક વ્યક્તિમા વ્યક્તિત્વ છે કે નહી તે તપાસવા અંગેના પાંચ લક્ષણો બતાવે છે તે જણાવે છે કે સામી વ્યક્તિને ઓળખવા માટે તેની મનોવૃત્તિ (Disposition), સ્વભાવ (Temperament), મનની સ્થિતિ (Temper) ચારિત્ર્ય (Character) અને બુદ્ધિ (Intellect) ને તપાસવાની જરૂર હોય છે

વ્યક્તિની મનપ્રવૃત્તિ ઉપર આન્તરિક ગ્રંથિઓ (Endocrine Glands) માંથી ઝરતા રસો (Hormones) ની ઘણી અસર પડે છે; આ રસો વ્યક્તિના શારીરિક વિકાસમા અગત્યનો ભાગ ભજવે છે ને વ્યક્તિને જીવનશક્તિ આપે છે એકાદ ઔંસ જેટલુ વજન ધરાવતી 'થાયરૉઇડ' નામની ગ્રંથિ આપણી શ્વાસનળીની પાસે આવેલી હોય છે આમાથી ઝરતા રસનુ પ્રમાણ બરાબર ન હોય, અથવા તો બાળપણમાં કોઈ રોગને લીધે એ ગ્રંથિ નાશ પામે તો બાળક મૂર્ખ અથવા જડબુદ્ધિ બને છે જો રસ વધુ પ્રમાણમા ઝરે તો આંખોની કીકીઓ ઉપસી જાય છે એમાથી ઝરતા રસને 'થાયરૉક્સીન' કહેવામા આવે છે ને એના ઉપર વ્યક્તિના શરીરની રાસાયણિક ક્રિયાઓનો ખૂબ આધાર છે આવી રીતે એડ્રિનલ ગ્રંથિઓમાથી એડ્રિનલ રસ ઝરે છે જેનાથી વ્યક્તિને થાક નથી લાગતો હૃદયના ધબકારા સરખા પ્રમાણમા થાય છે, ફેફસા સારી રીતે કામ કરે છે પરસેવો પુષ્કળ થાય છે ને યકૃતમા સંગ્રહાયેલી ખાંડ લોહીમા ભળે છે વ્યક્તિની જાતીય ચેતનામા ક્રિયાશીલ નીચેની 'ગોનેડ' ગ્રંથિઓનુ મદદ પણ ઘણી છે આ

બધી ગ્રંથિઓ ઉપર પ્રભુત્વ ધરાવતી એક મહાન ગ્રંથિ 'પીચ્યુટરી' આપણા મગજમાં આવેલી છે. આ ગ્રંથિ ઉપર બાળકના શારીરિક તેમ જ માનસિક વિકાસનો ઘણોખરો આધાર રહે છે. આ ગ્રંથિ રસ વધુ ઝરે તો બાળક ખૂબ ઊંચુ થાય છે ને ન ઝરે તો ઠીંગણું રહે છે. આ તો થઈ વ્યક્તિત્વના શરીર-પાસાની વાત. ડૉ. એડ્લર એમ માને છે કે આંતરસ્રાવોને ખોટું મહત્ત્વ અપાયું છે.

માણસ ખૂબ કામ કરીને થાકે ત્યારે તેની અસર તેના સ્વભાવ ઉપર થાય છે. થાકેલા માણસનું લોહી સ્ફૂર્તિશીલ માણસને આપવામાં આવે તો તેનામાં પણ થાક પ્રવેશે છે. થાકને કારણે લોહીમાં જે વિકૃતિ પ્રવેશે છે તેની મગજ પર ખૂબ અસર થાય છે. કેટલાક લોકો માને છે કે સ્વભાવ એ તો જન્મજાત વસ્તુ છે ને તેને બદલી શકાતો નથી પણ એવું નથી. આંતરિક સ્રાવોની માત્રામાં વધઘટ કરવાથી જ ધાર્યો ફેરફાર આણી શકાય છે.

વ્યક્તિત્વના નિર્માણમાં ત્રીજી અગત્યની વસ્તુ મનઃસ્થિતિ (Temper) છે. આમાં શક્તિ-વાસનાને ક્રિયાશીલ બનાવવાની હોય છે. સમાજની સાથે એકરૂપ બનવાની ક્ષમતા હોય તો મનઃસ્થિતિ એકધારી રહી શકે છે નહીં તો એ ક્ષોભિત બને છે.

ચારિત્ર (Character) વ્યક્તિમાં સુસંગતતા (Consistency) દૃઢતા, આત્મનિયંત્રણ (Self-control), અને સ્વતંત્ર નિર્ણયશક્તિનું પ્રેરક બળ છે. ચારિત્ર્યનું નૈતિક પાસું પણ વિચારવા જેવું છે. ખરી વાત તો એ છે કે નૈતિક શિક્ષણ અને ચારિત્ર-ઘડતર એ બંને એક જ વસ્તુ છે. ચારિત્ર-નિર્માણમાં જ્ઞાનની ઘણી જરૂર પડે છે. સારું-નરસું સમજવાની વિવેકશક્તિ એ ચારિત્ર્યનું સૌથી આવશ્યક અંગ મનાય છે. બાળકોમાં ચારિત્ર્ય ખીલવવા માટે તેમનામાં આત્મસન્માનની ભાવના (Self-regarding sentiment)નો

વિકાસ થાય એ જોવુ જરૂરી છે કારણ કે એ ભાવના જ બાળકના દરેક કાર્યમા ને નિર્ણયમા એક પ્રબળ હેતુ જેવુ કામ આપે છે.

હવે બુદ્ધિ વિષે વિચારીએ બુદ્ધિનુ કામ વ્યક્તિત્વના વિકાસમા એટલુ બધુ પડે છે કે તેને માણસની શારીરિક, માનસિક ને આત્મિક શક્તિઓનો સમન્વય સાધવાનુ મહાભારત કાર્ય કરવાનુ હોય છે. જેથી વ્યક્તિ પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ગુણ ને કાર્યની પસદગી કરી શકે ને સામાજિક વ્યવહારમા બુદ્ધિની જેટલી જરૂર પડે છે એટલી બીજા કશાની નથી પડતી.

વ્યક્તિત્વનિર્માણના આ બધા તત્ત્વો સપ્રમાણ વિકસે તો જ વ્યક્તિ સાધારણ (Normal) બને છે નહી તો પછી એકલી બુદ્ધિ વિકસે તો માનવી લાગણીશૂન્ય ને જડવાદી બની જાય છે આથી જ સૌથી મોટી જવાબદારી માતાને શિરે એ છે કે તે તેના બાળકમા બધી વૃત્તિઓનો સપ્રમાણ વિકાસ થાય એવુ તેને બનાવે ઘણા એકના એક બાળક ખૂબ લાડમા ઉછરે છે અને પોતાની મા પાસેથી અતિશય પ્રેમ મેળવે છે, પછી જ્યારે મા મરી જાય છે ત્યારે તેમની સ્થિતિ કફોડી બને છે તેમનામા નિરાશા પ્રવેશે છે

કેટલાક લોકોના મનમા એવા પ્રશ્નો વારવાર ઊઠે છે કે વ્યક્તિત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે શુ કરવુ ? આનો જવાબ ખૂબ સરળ છે માનસશાસ્ત્રમા એવુ ભાર મૂકીને કહેવામા આવ્યુ છે કે માણસમા અમુક સદ્‌ગુણો જન્મથી રહેલા હોય છે તેનો યોગ્ય માત્રામા વિકાસ કરવો એ આપણા હાથની વાત છે એ અગે બહારથી કશુ ઉમેરવાની જરૂર નથી શારીરિક તદુરસ્તી, સાથે ગોઠવાઈ જવાની વૃત્તિ (Adjustment), સામાજિક વૃત્તિ, વ્યવહારકુશળતા, બીજા પાસેથી શીખવાની વૃત્તિ, ઉત્સાહી વૃત્તિ, બીજાની વાત સાભળવાની ક્ષમતા, વાક્‌પટુતા, વિનયશીલતા, સામાજિક સભ્યતા, નમ્રતા, સહિષ્ણુતા,

ભો પડ્યા એ પડ્યા, પણ ત્યારે ગમે તેટલું વાળીએ ને ઝોકો દઈએ
। એ હતું તેવું જ થઈ જાય છે એવી રીતે શરીરની તમામ ક્રિયા-
ઓનું સમજવાનું એકવાર મચકોડાઈ ગયેલો પગ ઝટ મચકોડાય છે,
ઘડવાર સાંધવાના ભાગ બનાવીએ એટલે વારંવાર એવું બને છે જ્યારે
મગજની શરદી થાય એટલે નાક ને ગળું એટલાં સંવેદનશીલ બના
વાય છે કે જરાક ટાઢી લાગતા ફરી શરદીના શિકાર બની જવાય છે
જેમ પોતાના મનના સમર્થનમાં ગમે તેટલા દાખલો આપે તો પણ
સામાન્ય બુદ્ધિ હોય એવાના મગજમાં આ મંતવ્ય ઉતરતું નથી. આજ
મન દરેક જાણે જાણે છે કે માણસના શરીરમાં એકલું મગજ જ મુખ્ય
નથી, એને મન જેવું પણ કાંઈક હોય છે, જેના વડે એ ઘણીખરી
ક્રિયાઓ કરે છે. વ્યાવહારિક શબ્દોમાં કહેવું હોય તો ખાવું–પીવું–
ઊંઘવું એ બધી શરીરની ક્રિયાઓ છે, જે મગજ કરતું હશે, પણ
મશ્કરી કરવાની ટેવ, ગાળો દેવાની ટેવ, ચિંતન કરવાની ટેવ, દગાફટકા
કરવાની ટેવ અને અભ્યાસ કરવાની ટેવ એ બધી શારીરિક નથી પણ
મન સાથે સંબંધ ધરાવનારી ક્રિયાઓ છે. માણસનું મન કાઢી લેશો,
તો એ જ મરી જશે. માણસ લાગણીહીન બની જશે અને એ જ્ઞાન
પ્રાપ્ત કરતો અટકી જશે મનું રક્ષણનું દરેક કાર્ય શારીરિક છે એવું
આજે કોઈપણ બુદ્ધિશાળી માણસ માનવા તૈયાર નથી થાય. માનવના
વર્તનને ન સમજી શકીએ ત્યારે એને યાંત્રિક (મગજનું) જ કહીને
કેમ ચાલી શકાય

છે. અજ્ઞાનપણે એટલે વગર સભાન રહે એ ચાલતું થાય ત્યારે એનો માનસિક ભાર કેટલો ઓછો થતો હશે?

ડ્યુક ઑફ વેલિંગ્ટન કહે છે કે ટેવ એટલે સ્વભાવ. જેમ્સના મત કરતાં આ મત જુદો છે. અને જેમ્સના મતનું સબળ રીતે ખંડન પણ આ મત કરે છે. લશ્કરી નોકરીમાં જોડાયેલા સૈનિક માટે રોજ સવારે 'ડાબો-જમણો' કરવાનું, નોકરીમાં હોય ત્યાં સુધી ટેવને કારણે સ્વાભાવિક બને; પણ એ સૈનિક નોકરી છોડી દે ત્યાર પછી એને લશ્કરી શિસ્તનું પાલન કરવા વખત આવે તો ચોક્કસ ધ્યાન આપવું પડે. આથી એમ કહી શકાય કે ટેવ દ્વારા આપણાં કાર્યો યાંત્રિક થાય છે, પણ ટેવ જાતે યાંત્રિક વસ્તુ નથી. આપણે અમુક ટેવોથી એવા ટેવાઈ જઈએ છીએ કે જે છોડવા જેવી હોય છે છતાં નથી છૂટતી, કારણ કે એ જીવન સાથે જડાઈ ગઈ હોય છે. લાંબી જિંદગી સુધી જેલમાં રહેલા કેદીઓને બહાર નથી ગમતું. સરકસના પાંજરામાં પુરાયેલા વાઘની પણ એવી જ સ્થિતિ થાય છે. સિગારેટ ફૂંકનારને એક સિગારેટ ન મળે તો એનું ચેતન ઊડી જાય છે. આમ ટેવ એ સમાજજીવનનું એક ચક્ર છે, જે માણસની ઘણી શક્તિઓ ને ઘણો સમય બચાવે છે અથવા બગાડે છે.

માનસશાસ્ત્રીઓ એવું માને છે કે વીસ વર્ષથી નીચેની ઉંમર આપણી અંગત ટેવો ઘડવા માટે ઉપયોગી છે અને વીસથી ઉપરના એટલે ત્રીસ સુધીની ઉંમર આપણી બૌદ્ધિક અને વ્યાવસાયિક ટેવો ઘડવા માટે કટોકટીની છે. વીસ વર્ષ સુધીમાં આપણે જે કાંઈ શીખ્યા હોઈએ તે કુદરતી રીતે જીવન સાથે વણાઈ જાય છે. પછીના વર્ષોના વર્તનમાં ઓછેજ કૃત્રિમતા આવ્યા વગર રહેતી નથી. મુખ્ય વસ્તુ એ છે કે સારી ટેવો પાડવા માટે આપણા મનને આપણે મિત્ર માનીને ચાલવાનું છે. નવી ટેવ પાડતી વખતે આપણે જૂની ટેવ છોડવાના જ છીએ. આથી બંનેની સરખામણી કરીને વિવેકશક્તિથી

ન શકીએ. અમુક સમયે જમવાની ટેવ હોય, કોઈને ત્યાં મહેમાન થઈને ગયા, ત્યાં એ સમય કરતાં વહેલાં કે મોડાં જમવાનું આવે ત્યારે આપણને આપણી મૂળ ટેવને વળગી ન રહેતાં સામાને અનુકૂળ બનતાં આવડવું જોઈએ. ટૂંકમાં ટેવના ગુલામ બનવા કરતાં એના મિત્ર બનવું જેથી એને આપણને અનુકૂળ બનાવી શકાય.

આનંદ જેવી લાગણી ન હોત તો માનવજીવન કસરકા જેવું ન બનત? સૌંદર્યપ્રેમ જેવી ભાવના ન હોત તો કળા આટલી વિકસી શકત ખરી? જિજ્ઞાસા ન હોત તો વિજ્ઞાન આજે દુનિયાભરમાં વિજયનો ડંકો વગાડી શકત ખરું? પ્રેમ જેવી ઊંડી ઊર્મિ ન હોત તો તાજમહાલ જેવી અનુપમ ઈમારત બંધાઈ હોત ખરી? વફાદારી, રાષ્ટ્રભક્તિ ને સમાજસુધારણા ભાવનાએ આજે દરેક હૃદયમાં સ્થાન મેળવ્યું છે. એના પરિણામે જે રાજકીય જાગૃતિ દરેક વ્યક્તિ અનુભવે છે એ જોવા મળત ખરી? જાહેર જનતા આજે કોઈ ને કોઈ પ્રકારના ધર્મમાં માનતી થઈ છે શું સંભવિત બનત ખરું? આ બધા પ્રશ્નોના જવાબ મનમાં વિચારીએ ત્યારે લાગે છે કે સંસ્કૃતિના મૂળમાં ઊર્મિ જેવી પ્રબળ શક્તિ છે જ.

હવે આપણે ઊર્મિના સ્વરૂપનું વિચારીએ. ઊર્મિ—Emotion શબ્દ લેટિન ભાષાના 'emovere' શબ્દ પરથી આવ્યો છે. એનો અર્થ હૃદયને હલાવી નાખવું એવો થાય છે. (અમુક પ્રકારની ઊર્મિ આપણને ગમે તો ખરી ને ન પણ ગમે. તેનું હૃદયમાં એક પ્રકારનું આંદોલન જગાવે, અકળામણ ઉપજાવે એ ઊર્મિ. ઊર્મિ હમેશાં હેતુપૂર્વકની જ હોય છે એટલે નક્કી સમજી લેવું.) જો કે ઘણા શરીરશાસ્ત્રીઓ ઊર્મિને માત્ર શારીરિક પ્રતિક્રિયા તરીકે ઓળખાવે છે, પણ એ સાચી ઓળખાણ નથી. એટલું ચોક્કસ છે કે ઊર્મિનું પ્રકટીકરણ મોટે ભાગે શરીરના અંગો કરતા આવ્યા છે. જેમકે પ્રેમની લાગણી જન્મે એટલે આંખોમાં અમી ઊભરાય, દ્વેષની જન્મે એટલે આંખોમાંથી આગ વરસે, ક્રોધની જન્મે એટલે આંખો, નાક ને હાથ સંયુક્ત રીતે એનો આવિર્ભાવ દર્શાવે, ભયની જન્મે એટલે ત્યાંથી દૂર જવા તરફ પગ દોડી જાય. આમ છતાં જે ઉત્તેજના ઊર્મિને પ્રેરે છે એ માત્ર બાહ્ય જ હોય છે એવું પણ નથી. ભૂખ લાગે એટલે રસોડામાં દોડી જઈએ, તરસ લાગે એટલે પાણીઆરામાં, ઘરમાં ન ગમે એટલે [illegible]

થાય, અમુકને જોઈને ખીજ ચઢે, અમુકને જોઈને એનાથી દૂર ભાગવાનું મન થાય. આ બધી ક્રિયાઓની પાછળ મનોભાવ જ મુખ્યત્વે ક્રિયાશીલ બને છે. જો કે સંજોગો કે ઋતુની સાથે આપણા મનોભાવ પણ બદલાય ખરા. જેમ કે શિયાળે ખૂબ જ મસ્ત ઠંડી હોય તો સવારે અભ્યાસમાં એકાગ્રતા જાળવવામાં મુશ્કેલી પડે. વસંત ઋતુમાં હૈયું જેટલું નાચતું હોય એટલું જ ગ્રીષ્મઋતુમાં ગરમીથી કંટાળી જવાય.

એ મારતો નથી, ધૂરકીયાં નથી કરતો, બચકાં નથી ભરતો, બાથંબાથા નથી કરતો; પણ શબ્દોથી આ બધાંની ગરજ સારે છે. એના શબ્દો બાણથી પણ તીક્ષ્ણ હોય છે.

ઘણીખરી ઊર્મિઓના આવિર્ભાવનું માપ માનવીના ચહેરા પરથી નીકળી શકે છે એ આપણે આગળ જોયું. જો કે ચહેરા પરના ભાવ માપવા માટે એ વ્યક્તિ સાથેનો ગાઢ સંપર્ક અતિશય જરૂરી છે. આ સિવાય ઘણી વાર માનવીના બોલવાના લહણ કે ઢબ ઉપરથી પણ એના મનની ઊર્મિઓને માપી શકાય છે. એના અવાજનું નાના-મોટાપણું, પ્રશ્નસૂચક કે આશ્ચર્યસૂચક વાક્યો, વ્યંગાત્મક શબ્દપ્રયોગો, આનંદમાં આવીને મોટેથી બોલવાની ટેવ, ગુસ્સામાં ઘાંટા પાડીને લડવાની ટેવ; અને દુઃખમાં સહાનુભૂતિસૂચક શબ્દો બોલવાની ટેવથી આપણે સારી રીતે વાકેફ છીએ. આપણા રોજંદા જીવનમાં આવા ઘણા અનુભવો આપણે અનુભવીએ છીએ. માણસનો અવાજ એની ઊર્મિઓને પ્રકટ કરે છે. એમાં શંકા નથી. આજે તો વિજ્ઞાન એટલું આગળ વધ્યું છે કે એ માનવીની ઊર્મિઓને પણ યંત્ર દ્વારા માપવા માંડ્યું છે. યંત્રમાં શ્રદ્ધા ધરાવનારા માનસશાસ્ત્રીઓ એવું જણાવે છે કે આપણા મગજમાં અમુક જાતના ઊર્મિને લીધે સળવળાટ થાય છે. આ સળવળાટને પરિણામે માનવી અમુક જાતની પ્રતિક્રિયા કરે છે. આ પ્રતિક્રિયાને આ લોકો Galvanic Response કહે છે. અને ઊર્મિઓને માપવા માટે આ લોકોએ Electroencephalograph નામનું યંત્ર શોધી કાઢ્યું છે. એવું માનવામાં આવે છે કે આપણા મગજમાં અમુક જાતનાં મોજાં ઉત્પન્ન થતાં હોય છે. જ્યારે મગજ આરામની અવસ્થામાં હોય ત્યારે મોજાં સાધારણ ગતિએ કામ કરે છે ને જ્યારે મગજ ઉત્તેજિત અથવા ક્રિયાશીલ હોય ત્યારે મોજાં ઝડપથી કામ કરે છે. એટલે ઊંઘમાં મોજાં ઓછાં ને ધીમી ગતિએ ઉત્પન્ન થાય છે ને ઉશ્કેરાટની સ્થિતિમાં ઝડપી ગતિએ ઉત્પન્ન થાય છે.

ઉપરનું દૃષ્ટાંત એ સ્પષ્ટ કરે છે કે મન ને શરીર વચ્ચે એક ખૂબ જ સૂક્ષ્મ પ્રકારની આંતરક્રિયા હમેશા ચાલે છે. આથી માનસિક આઘાતોની અસર શરીર પર પડ્યા વગર નથી રહેતી અને શરીર નાદુરસ્ત હોય ત્યારે કોઈ પણ કાર્ય કરવાનો માનસિક ઉત્સાહ પણ નથી જન્મતો. વળી શરીરશાસ્ત્રીઓ પણ એટલું તો કબૂલે જ છે કે રોગનાં ચિહ્નો ભલે શારીરિક હોય પણ એનું કારણ માનસિક હોય છે. ક્ષય, હૃદયરોગ, મધુપ્રમેહ ને વાઈ જેવાં ખતરનાક દર્દોનું કારણ ઊર્મિની અસ્થિરતા છે. ઘણાં નાનાં બાળકોને જો માનો પ્રેમ નથી મળતો તો એમની સલામતીની ઊર્મિ જોખમાય છે. બાળમનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં અખંડ ધગશથી કામ કરનાર માર્ગારેટ રીબલ નામની એક સ્ત્રી-માનસશાસ્ત્રીએ પ્રયોગોદ્વારા એવું પુરવાર કર્યું છે કે બાળક પોતાની જિંદગીનો પ્રારંભ કરે છે ત્યારે એ એના પોષણ માટે સ્વાવલંબી નથી હોતું. જો શરૂઆતનાં પાંચેક વર્ષ દરમિયાન એની કાળજી લેનાર કોઈ ન હોય તો કોમળ લાગણીઓનો એનામાં સંચાર થતો નથી. આથી એના મનમાં કાંઈક વિચિત્ર પ્રકારની અગવડ અનુભવ્યાની લાગણી ને ઘર્ષણ જન્મે છે. આવાં બાળકો સ્વયંપ્રેરણાવાળી ક્રિયાઓ નથી કરી શકતાં અને માનસિકરીતે મૂંઝવણ અનુભવતાં હોય છે. બાળકને હીંચકા ખવડાવવાની ક્રિયા, એને ઊંચુંનીચું ઉછાળીને રમાડવાની ક્રિયા, છાતી સાથે ચાંપવાની ને વહાલ કરવાની ક્રિયા, એનું માનસિક ઘર્ષણ ઓછું કરે છે. ઊંઘ, પોષણ ને શારીરિક સગવડોની સાથે એને માના પ્રેમની પણ જરૂર રહે છે, જેથી એના મનમાં અસલામતીની ભાવના ન પ્રવેશે. એના ઊર્મિની ભૂખ જો પૂરી કરવામાં ન આવે તો એ બાળગુનેગારોની સંખ્યામાં વધારો કરનારું નીવડે છે. આ બધી ઊર્મિઓ કેવી રીતે જન્મે છે ને વિકસે છે? ઉંમરના વિકાસ સાથે પ્રેમ, દેશભક્તિ, ક્રોધ ને ભય જેવી ઊર્મિઓ બાળમનમાં સંચરે છે? આ બધા પ્રશ્નોના જવાબો અનેકરીતે અપાયા છે. ઘણા તો એવી વાહિયાત વાતો પણ કરતા હોય છે કે

એને ખાતા-પીતા-બોલતા શીખવવામા આવે ને એની આજુબાજુ સંસ્કારમય વાતાવરણનો ફોરમ પ્રસરાવવામા આવે તો સમાજવિરોધી માનસવાળા બાળકોની લાગણીઓ પણ બદલાઈ જાય છે બાળકની પ્રેમની ભૂખ સતોષવામા જરા પણ બેદરકાર બતાવાઈ તો સમજી લ્યુ કે બાળકના સન્માનનોની ભાવના જોખમાવાની ને તેથી એની ઊર્મિ મરી જવાની બાળગુનેગારોના માનસ તપાસતા ખાસ જણાયુ છે કે બાળ ની પૂરેપૂરી દરકાર ન લેવામા આવી હોવાથી લોક એ સમાજવિરોધી ગુના કરવા પ્રેરાતુ હોય છે

એનાથી ઊલટુ જ બાળકની સંભાળ તરફ ધ્યાન દેવામા આવ્યુ હોય ને બાળ ને માનો સબધ ખૂબ જ ગાઢ હોય તો બાળક માનુ તાબેદાર બને છે ઘણી વાર માબાપ ને બાળ વચ્ચે ઘર્ષણ ઊભુ થાય છે ત્યારે પણ બાળકની ઊર્મિ ઘવાય છે આવે વખતે માબાપ બાળ ના સારા માટે શીખામણ આપતા હોય છે પણ કહેવાની રીત એવી હોય છે કે એ બાળકને નથી ગમતી માબાપ એની વાતમા દખલ કરે છે ને તેથી એની સ્વતંત્રતા જોખમાય છે એવુ પણ બાળકને લાગે છે આવે વખતે કોઈનુ પણ મન ઊચુ ન થાય એવી રીતે ને બુદ્ધિ ની શાંતિ ન જોખમાય એ રીતે સમજપૂર્વક કામ લેવાય એ હિતાવહ છે ઘણા ખરા માબાપો એમના બાળકોનો પ્રાણ-પ્રેમ નથી મેળવતા આથી તેઓ બાળકોના હાંસી ઉડાવે છે માનસશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ આ વર્તન પણ હિતાવહ નથી માબાપોએ સમજવુ જોઈએ કે લાગણી-પ્રેમ અસ્થાયી હોય છે ને એનાથી તો બાળ જવાબદારીનુ ભાન કેળવતુ થાય છે

આમ માનવ માત્ર ઊર્મિશીલ હોય છે એ આપણે જોયુ ઊર્મિની ઉત્પત્તિ ને એના આવિર્ભાવ અંગેના વિવિધ માન્યતામા પ્રખ્યાત શરીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ—જેમ્સ ને લેંજ—એક નવી જાતનો મત પુરાવવાનો યત્ન કરે છે સામાન્ય બુદ્ધિવાળો માનવી પણ માનવા માટે તૈયાર ન

થાય તો ના ના નો જ્ઞાન ધીમન તેમની બુદ્ધિ માટે ઉત્તમ તેવી છે આમ આ ના ગમવાના નિગમો નથી ફાળો છે આ મને નિર્મો એવ મા . ઊર્મિ શ્રી કિશન ના ઊર્મિ સમાવેલા છે, આપણે જોઈએ છીએ એમ આનંદ થાય ને ડીએ છીએ અને દુઃખ થાય છે મન એમન કહે છે જેમ વિનોને જોતા આપણને આનંદ થાય છે તો દમીએ છીએ ન દુઃખ થાય તો રડીએ છીએ આપણે ભીડ જોઈને ડરીએ છીએ તેમ હોઈએ છીએ હોઈએ છીએ એમ જ લાગે છે એવું થઈ આપણ ગુસ્સાના આવેશમાં આવી જઈને વિરોધીને મારી નાખીએ, પણ મારીએ છીએ ને પછી હોય ઉકળે છે એવું ભાગ્યે બનતું નથી. આમ આ ને વિનોદ ઊર્મિને માત્ર શારીરિક આવિર્ભાવ માનીએ તો અસ્તિત્વ તથા નીતિના એથી ઘણાં પ્રશ્નો ઉભા થાય છે એમ ઘણા અનુભવમાં માનસશાસ્ત્રીઓએ એમ ટીકા કરી ઉતરી છે અને ઊર્મિના આવિર્ભાવમાં મનના ભાગનો સ્વીકાર કે જે આપણે પણ એટલું તો સ્વીકારવું જોઈએ કે ઊર્મિ વાણી દ્વારા

પ્રેમ

•

પ્રેમ શબ્દ માટે જમાનામાં એટલો બધો પ્રચલિત અને જાણીતો બન્યો છે કે એનું નામ [illegible] સમજતાં [illegible] નથી. છે પ્રેમ એ એવી કુમળી માનસિક લાગણી છે, જે બાળપણ, કિશોર-કિશોરીઓથી માંડીને વૃદ્ધ-વૃદ્ધાઓના હૃદયમાં એ જીવન સ્પંદન જગાવે છે. એમ તેના જોરે જીવન પણ પાણી-પાણી કરી નાખવા માટે પ્રેમ એ એક અનેરું બળ છે. જગતના આ જાતના જુદા પ્રયોગો એટલા બધા થઈ ચૂક્યા છે કે એનું માનસશાસ્ત્રીય પૃથક્કરણ કરવું એટલું જરૂરી બની પડ્યું છે.

પ્રેમનું માનસશાસ્ત્રીય પૃથક્કરણ કરવું એ ખૂબ અઘરું નથી છે. વળી આપણે સૌ પ્રેમના પ્રભાવથી વંચિત નથી, અને આપણા રોજિંદા જીવનના નાના-મોટા પ્રસંગોમાં એનો ઓછો-વત્તો અનુભવ દરેક માનવીએ કર્યો હોય છે. આથી એ કામ વધુ સરળ બને છે. દરેક વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિને ચાહતી આપણે જોઈએ છીએ. પ્રેમને લીધે ઘણા બનાવો બનાવાના જગતના ઇતિહાસે નોંધ્યા છે, પ્રેમને કારણે કેટલાય આપઘાતોની પણ નોંધ છે અને પ્રેમના ખાતર તપશ્ચર્યા કરનારા ને બલિદાન આપનારાઓનો પણ દુનિયામાં તોટો નથી. પછી એ પ્રેમ માતૃપ્રેમ હોય કે પિતાપ્રેમ હોય! ઘણાય કવિઓએ પ્રેમની

થાય તો ... બનતાં ... જ્યાન ... અમારી બુદ્ધિ ... ઉપરાંત તેવો કે આમ ... ... આમ ... દાખો છે. આ અને વિકારો એવા ... ... ઊર્મિ સમાવેલા છે. આપણે ... કોઈ એને આનંદ ... ને ... ... એને દુ:ખ થાય છે. એમ ... ... આપણે ... થાય ... ... થાય ... ... આપ ... ... હોઈએ ... ... નથી. ... ગુસ્સાના આવેશમાં ... ... વિરોધી ... ... મારીએ ... ને પછી ક્રોધ ઉતરે છે એવું ... ... નથી. આ ... વિકારો ઊર્મિને માત્ર શારીરિક આવિર્ભાવ માની ... અસ્તિત્વ નથી ... એથી ... ... તો વગે છે ... એમના ... અનુગામી માનસશાસ્ત્રીઓએ એમની ... ... અને ઊર્મિના ... મનના ... ... છે. આપણે ... એવું ... ... ઊર્મિ ... નરસી એનો ઉદ્ભવ પહેલાં મનમાં થાય ... ને ... એનો ... બહાર થાય છે. સૌથી મહત્ત્વની વસ્તુ એ છે કે ઊર્મિનું દમન ન ... ને અગત્યની ઊર્મિઓ મનમાં ઊભી થવા ન દેવી. એનાથી ... માનસિક વિકૃતિઓ વધશે એવી ... ... ને ... ...)

★

બાળકોને ચાહે છે. આમ દરેક અવસ્થાએ એનુ પ્રેમપાત્ર જુદુ બદલાય છે પણ આગળ ધપાવવા માટે જીવનભર એને પ્રેમની જરૂર રહે છે.

માનવી જેમ પોતાના જીવનમા શારીરિક જરૂરિયાતોને પોષે છે ત્યારે જ એને સંતોષ થાય છે તેમ પ્રેમ એ પણ માનવીની માનસિક જરૂરિયાતોમાંની એક છે. જેમ દરેક શિક્ષિત વ્યક્તિ પોતાના ક્ષેત્રમા સ્થિર થવાના પ્રયત્નો કરતા હોય છે તેમ દરેક વ્યક્તિ કોઈને ચાહવા માટે ને કોઈનો પ્રેમ મેળવવા માટે પણ તલસતા હોય છે. ઘણા એમ માને છે કે સમાજ સાથે એકરૂપ બનીએ એટલે પ્રેમની ભૂખ સંતોષવાની જરૂર ન પડે, પણ વાસ્તવિકતાને જોતા એવુ નથી. સમાજ સાથે એકરૂપ બનવુ એ વ્યક્તિની સામાજિક જરૂરિયાત છે અને કોઈનો પ્રેમ મેળવવો કે કોઈને આપવો એ અંગત માનસિક આવશ્યકતા છે કારણ કે સમાજ સાથે હળવા-મળવા છતા વ્યક્તિ પોતાનુ અસ્તિત્વ ગુમાવતો નથી, જ્યારે પ્રેમ આપવા-લેવામા તો એકબીજા સાથે તાદાત્મ્ય સાધવાનુ હોય છે અને પોતાની વ્યક્તિને પ્રેમપાત્રની વ્યક્તિ સાથે એકરૂપ બનાવીને પોતાનુ આગવુ અસ્તિત્વ ગુમાવવાનુ હોય છે. પણ નવાઈની વાત છે કે પ્રેમ આપ્યા પછી કે લીધા પછી માનવી એવુ અનુભવતો નથી કે એણે કાંઈ ગુમાવ્યુ, કારણ કે પ્રેમની આપલે કર્યા પછી માલિકીની ભાવના દરેકના મનમા સ્થાન લે છે. બાળક માને ચાહતુ હોય ને મા બાળકને ચાહતી હોય ત્યારે બન્ને એકબીજાને પોતાના ગણે છે. ભાઈબેન વચ્ચે પ્રેમની લાગણી હોય ત્યારે ભાઈને બેન પોતાની ને બેનને ભાઈ એનો જ લાગતો હોય છે અને બન્ને પ્રેમીઓ પણ એકબીજાને પારકા તો નથી જ ગણતા એનુ એક કારણ એ પણ હોય કે દરેક સંબંધ વ્યક્તિ-વ્યક્તિઓને એટલા નજીક લાવતો હોય છે કે પ્રેમનુ બંધન સ્વીકારીને દરેક પારકા-પોતાનાનો ભેદ જ ભૂલી જાય છે.

[illegible] પ્રેમની ભ[illegible]નાને માનસશાસ્ત્રીઓ પ્રેમના [illegible] તરી[illegible] [illegible] વ્યક્તિત્વના ઘડતરમાં પ્રેમનો મહત્ત્વનો [illegible] નાખ્યા [illegible] તેમ નથી. વળી પ્રેમના ભાવને ન [illegible] તો [illegible] ભાવો, નમ્રતા અને [illegible] ભાગ [illegible] આ પ્રેમ [illegible] કાળની [illegible] [illegible]વાની ભૂલ ન થાય એ ખાસ [illegible] [illegible]નિસામાં [illegible] પ્રેમ ન મેળવ્યો હોય એવી વ્યક્તિઓ [illegible] નિષ્ફળ નીવડી છે ને એવી વ્યક્તિએ એમ આ [illegible] [illegible] [illegible] નોંધાયા છે. એમ [illegible] નાની હતી ને એની માતા ગુજરી ગઈ. આથી નાનપણમાં એને માતૃપ્રેમથી વંચિત [illegible] [illegible] [illegible] વર્ષની થતાં ત્યાં તેનું મન એના પિતા સાથે હતું ત્યાં ત[illegible] કમનસીબે એના પિતા ફરી પરણ્યા. બાળકી મા[illegible] [illegible] આ બાળકી માનસિક[illegible]તિ [illegible] શકી નહીં; કારણ કે બાળકી મા [illegible] [illegible] પ્રેમ [illegible] તે [illegible] નહીં. વળી એ

ગીપે એને એક નિકામ ગો એ એના જીવનમાં ખૂબ સફળતાપૂર્વક નિભ્યો અને એના માનસિક વિમાસણ પ્રેમની છોળો ઉડાડીને દૂર કરી. માન વ્યક્તિના અંગત જીવનમાં પ્રેમ હમેશા જીવનદાન પણ આપે છે ને માનવજીવનનું એ એક અનિવાર્ય અંગ છે એમ કહ્યા વગર રહેતું નથી.

માનસચિંતકોએ બાજુ એક મત એ ઉચ્ચાર્યું છે કે બાળક પોતાના કુટુંબ સિવાય બીજી કોઈ વ્યક્તિ પ્રત્યે ખેંચાય છે ત્યારે કુટુંબ પ્રત્યેની એની લાગણી થોડી ઓછી થાય છે. વળી દરેક ધર્મશાસ્ત્ર ગોઠેરે અને પ્રેમનો પ્રચાર કર્યો જ છે. હિંદુધર્મનો અતિથિધર્મ, પારસીધર્મની માનવતા, ખ્રિસ્તિધર્મનો પ્રેમ અને મુસ્લિમધર્મનો ઈમાન એ પ્રેમના પર્યાયવાચક શબ્દો છે. દરેક ધર્મમાં પાડોશીને પ્રેમ કરવામાં ફરજ સમાયેલી છે એવું વર્ણન છે જ. ઉપરાંત માનવસ્વભાવ ને માનવસંસ્કારની તો આ એક સર્જનભાવના જ છે જેના હૃદયમાં પ્રેમની ભાવના ઊંડી ધરબાયેલી હોવાના દાખલા આ મર્ડ ઓલાસ નામના માનસશાસ્ત્રીએ ગૌરવપૂર્વક નોંધ્યા છે એ જણાવે છે કે સ્ત્રીઓ પ્રેમ વગર જીવી જ શકતી નથી. છોકરીઓને એમ જણાય કે એમના માબાપ એમને બરાબર પ્રેમ નથી કરતા એટલે એ પણ એમની લાગણી પાછી ખેંચી લે છે, છોકરીને માનો પ્રેમ ન મળે તો એ બહુ દુઃખી જીવન વિતાવે છે. આવું બન્યું હોય તો છોકરીઓ પુરુષ પ્રત્યે જ આકર્ષાય છે અને ઘરમાં જણાતી ખોટ બહારથી પૂરી કરી લે છે. જે છોકરીઓને બાપનો પ્રેમ નથી મળ્યો હોતો, એ જેને ચાહે છે એની બાપ જેવી સંભાળ રાખે છે. બહુ નાના વર્તુળોમાં ઉછરેલી છોકરીઓ કોઈની સાથે પ્રેમસંબંધ બાંધી શકતી નથી. વ્યવસ્થિત ને સુખી કુટુંબમાં ઉછરેલી યુવતીઓ નિઃસંકોચે પ્રેમ બાંધી શકે છે. આવા બીજા પણ અનેક દૃષ્ટાંતો આપીને એમણે એમ સાબિત કરવા પ્રયત્ન કર્યો.

હવે પ્રેમનાં લક્ષણો તપાસીએ. સામાન્યરીતે એવું મનાય છે વ્યક્તિ બાળપણમાંથી જ એવા આવેગોને અપનાવતી આવે છે કે જે જોરે એ સંવનન, લગ્ન ને પિતૃ કે માતૃપદ તરફ દોરાય છે. પ્રેમમાં પડતી વખતે, લગ્નસંબંધ જોડતી વખતે, માતૃ-પિતૃપદ પ્રાપ્ત કરતી વખતે મન સાથે વણાઈ ગયેલી ટેવો એને મદદ કરે છે ને એથી જ આવી પડતા સંજોગોથી એ નથી ગભરાતી કે નથી નવાઈ પામતી. દરેક વ્યક્તિને કુટુંબનું ચક્ર આગળ ચલાવવું ગમે છે. માનવમનમાં કંઈક એવું જાતીય તત્ત્વ હોય છે, જે એના 'અહં' સાથે એ આબાદ રીતે ભળી જાય છે ને સલામતી અને આર્થિક હેતુઓ જ સાધવા માટે પ્રેરણા આપે છે. ઘણાં સ્ત્રીઓનું અભિમાન એમને લગ્ન કરવાની ફરજ પાડે છે—પ્રેમમાં સલામતી અને લગ્ન દ્વારા પ્રતિષ્ઠા મેળવવાની ભૂખ પણ સ્ત્રીઓના રૂપગર્વને ડામતી હોય તો નવાઈ નહીં. આખરે આર્થિક હેતુ પણ એવો જોરદાર હોય છે જે માનવીને એ તરફ દોરી જાય છે. એવું કહેવાય છે કે પ્રેમમાં જાતીયભાવના વણાયેલી હોય તો પ્રેમમાં પડવું માનવી માટે ખૂબ મુશ્કેલ બને છે. વળી સ્ત્રીઓનું સ્વાભાવિક વલણ જ એમને પ્રેમ, લગ્ન ને બાળકો પ્રેરે છે. પોતાના નામની આગળ ત્રણ મોહક અક્ષર—શ્રીમતી—લખવું દરેક સ્ત્રીને ખૂબ ગમે છે એવો સ્ત્રી-મનના નિષ્ણાતોનો અનુભવ છે. ઘણીવાર સ્ત્રીનું 'અહં' એની બરાબરીના કે એનાથી ચડિયાતા પુરુષ પ્રત્યે એને ખેંચે છે એ પણ સર્વસ્વીકાર્ય સત્ય છે. આમ સ્ત્રીના જીવનમાં પ્રેમ ખૂબ ઝીણી રીતે વણાયેલો જણાય છે. કેટલાક માનસશાસ્ત્રીઓ મશ્કરીમાં 'સ્ત્રી એટલે પ્રેમ' એવું સમીકરણ પણ મૂકે છે સાંભળતાં સ્ત્રીને સામાજિક સલામતી મળ્યાનો આનંદ થાય છે એ પણ કબૂલવું પડે છે.

સંસ્કૃતિમાં એક કરતા વધારે પુરુષોને પ્રેમ કરવામાં પાપ ન મનાતું હોય ત્યાં સ્ત્રીઓ એ પ્રમાણે અનુસરે છે, ને જ્યાં એક જ પુરુષને જીવનભર પ્રેમ કરવામાં ગૌરવ મનાતું હોય ત્યાં પ્રેમની એવી જ રીત પ્રચલિત બને છે જો કે અપવાદ તો દરેક જગાએ જોવામાં આવે છે, આમજના અપવાદ એ નિયમ પણ નથી એ ન ભૂલવું જોઈએ કેટલીક સંસ્કૃતિમાં એક વ્યક્તિ એક વખતે એકને જ પ્રેમ કરી શકે છે તો કેટલીક સંસ્કૃતિ એક વ્યક્તિને એક સાથે અનેકને પ્રેમ કરવાની પરવાનગી આપતી હોય છે હિંદુ સંસ્કૃતિનું એ હમેશા ધ્યેય રહ્યું છે —<u>પ્રેમમાં ને લગ્નમાં આજીવન વફાદારીનું</u>, જ્યારે પશ્ચિમની સંસ્કૃતિ પ્રેમમાં ચંચળતાને વરેલી છે .

અમેરિકાના કેટલાક સમાજશાસ્ત્રીઓ <u>રોમાંચગ્રંથિ</u> (Romantic Complex) પર બહુ જ ભાર મૂકે છે એ લોકો એવું માને છે કે પ્રેમ એ એક <u>અતિ ગૂઢ ને અગમ્ય ભાવના</u> છે ને એના બળે એકાદ સમય એવો આવી જાય છે જેથી એક પુરુષ અમુક સ્ત્રી સાથે પરણી બેસે છે અથવા એક સ્ત્રી આવેશવશ થઈને અમુક પુરુષને પરણી જાય છે, પણ પાછળથી એમના જીવનમાં નિરાશા ને ઈર્ષા પ્રવેશે છે જે બન્નેને છૂટાછેડાની બારી તરફ ખેંચી જાય છે. <u>રોમાંચિત પ્રેમ એ એક એવો એકાગ્ર આવેશ મનાય છે</u> ' એ વખતે <u>માનવી બુદ્ધિપૂર્વક વિચાર્યા વગર આંધળી લાગણીથી દોરાતો જ જાય</u> <u>છે</u> એ પોતે કઈ દિશામાં જાય છે એનું પણ એને ભાન રહેતું નથી ને જીવનની વાસ્તવિકતાથી પણ એ એટલો દૂર વસે છે. પોતે શું કરે છે એનો ખ્યાલ જ એને રહેતો નથી <u>રાગી માણસનું મન ને</u> <u>એની પ્રવૃત્તિઓ એવી વિચિત્ર રીતે બદલાતી રહે છે . એનો ખ્યાલ</u> <u>પણ હસાન મનને પડતી નથી.</u> આમ ઉતાવળીયું પગલું ભરનાર વ્યક્તિઓ લાંબા ગાળા સુધી પ્રેમ મેળવી શકતી નથી ને પરિણામે દુઃખી થાય છે ને આખી દુનિયા પ્રત્યે અવિશ્વાસ !! નજરે જોતા થઈ

વ્યક્તિઓ તરીકે સંબોધાય છે) પ્રખ્યાત અમેરિકન નવલકથાકાર સ્ટીફન્સન પોતાના 'Falling in Love' નામના પુસ્તકમાં આવા અનેક દાખલાઓ આપે છે ને જણાવે છે કે માનવી જો ઇરાદાપૂર્વક પ્રેમમાં પડતો હોત ને સમજપૂર્વકથી જોડાતો હોત તો કૌટુંબિક ને વ્યક્તિગત માનસિક શાંતિની ખામી કોઈને ય જણાત નહીં; પણ મોટે ભાગે માનવી એની ઇચ્છાશક્તિની વિરુદ્ધ જઈને એવા કોઈ માર્મિક આવેશ દ્વારા પ્રેમમાં પડે છે ને હાથે કરીને પતનને આવકારે છે. પ્રેમ-પ્રાપ્તિને ખાતર ગમે તેવી ગુલામી સહન કર્યાની વાતો—સાચી કે કાલ્પનિક—સ્વાભાવિક છે. શીરીં-ફરહાદ કે લયલા-મજનૂંના જેવા કિસ્સા રોજના જીવનમાં નથી જડતા એવું પણ નથી. ઘણા એવું માને છે કે સૌંદર્ય એ પ્રેમ ઉત્પન્ન કરનારું તત્ત્વ છે, પણ એમ સાવ, સાચું નથી. પ્રેમ ઉત્પન્ન કરવામાં બાહ્ય, કૃત્રિમ સૌંદર્ય કરતાં આંતરિક, નિર્મળ સૌંદર્ય વધુ ભાગ ભજવે છે. નહીં તો મજનૂં લયલા પાછળ ગાંડો ન બન્યો હોત, ને આઠમા એડવર્ડે રાજગાદી છોડી ન હોત. પ્રેમ માત્ર વ્યક્તિને ગુલામ બનાવે છે એ નક્કી છે. જ્યારથી પ્રેમની શરૂઆત થાય છે ત્યારથી વ્યક્તિના અંગત સુખનો આધાર પ્રેમપાત્રની ઇચ્છા ને ગમા-અણગમા પર રહે છે. પ્રેમને અંતે લગ્નથી બંધાયેલાં બંને પાત્રોમાંથી બંનેને સુખને ટકાવી રાખવા માટે અમુક ભોગ હંમેશ આપવો પડે છે. બંનેની ટેવો હંમેશાં સરખી જ હોય છે એવું પણ નથી હોતું; પણ ટેવો, ગમા-અણગમા ને વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ સાથે બંનેને જોડાવાનું હોય છે. આથી દરેકે કંઈક જતું કરવું પડે છે. આમ પ્રેમ, ત્યાગની ભવ્ય ભાવના જીવનમાં ઉતારવા પ્રેરે છે.

જિ ગી ખચા નાખનારા ર્મ જ નથી, આથી એવા નિર્ણય પર આવવુ પડે છે કે વ્યક્તિ પોતાના નાડિવા જીવનની ઘરમાળથી ગભે ત્યારે એને ભાવનામય (Emotional) ને વિચારાત્મ (Ideational) સુખની જરૂર પડે છે આને સુખ મેળવવા ખાતર એ જીવન ભ પ્રેમપ્રાપ્તિમા ગાળવા ન ન છે પ્રમનો પ્રેરણા મળ ગારી િ છે પણ એનુ જીવન પ્રનો સ ન આવે જ્યારે પેનુ જે માણ મનો વા િ ભુખ સતોષાવ ત્યાર એ સર ખભ સતોષવા તફ ફોડે છે આ હૈ ધામ પ્રૌઢ વાળ પ્રેમન ગા પણ કરે છે (જે માનવી માનવોના પ્રેમના અનુભવમા બ નફાવત જોવામા આવે છે વામિ ૮ વાળો માનવી ગે ર તો જુદી રીતે પ્રેમ કરશે અપ વિન મનવાળો માનવી એના પ્રેમપાત્ર તરફ અમુ દૃષ્ટિએ જોશે આનરવાની યુવનો પ્રેમનો અર્થ જ્હો જ કરતો હશે ને મુડીવાદી પિતાની પુત્રી પ્રેમને જુદી જ રીતે સમજે [ટનાઓને તો પ્રેમ કરવાનો ટેર પડી જાય છે આવા લોકો ગમે તે ઓ ગમે તેવા આવનો દ્વારા પ્રેમ મેળવવા દોડે છે ા પ્રેમના પ્રેમમા સ્થિરતા નથી હોતી)

પ્રેમાંગમાં પ્રેમના પ્રદર્શન અથવા આવિર્ભાવને આવકારે છે. મા ત્યારે બાળકને બાહ્ય સ્પર્શ આપીને ચુંબનોની વર્ષા વરસાવે છે ત્યારે બાળકને એમ લાગે છે કે પોતે માના ખોળામાં ખૂબ સુરક્ષિત છે ને એની પણ દરકાર લેવાય છે જ.

કોઈ વાર પ્રેમ ને તિરસ્કારની બે વિરોધી ભાવનાઓ સાથે સંકળાયેલી જોવામાં આવે છે. આપણે એકને ચાહતા હોઈએ છીએ જ્યારે જ બીજી વ્યક્તિને તિરસ્કારતા હોઈએ છીએ. ફ્રોઈડ નામના માનસશાસ્ત્રીનો આ વિચાર નૂતન માનસશાસ્ત્રમાં ખૂબ સ્વીકાર પામ્યો છે. જેમ ઉંમર વધતી જાય, તેમ તેમ પ્રેમપાત્ર પણ બદલાતું જાય છે એ આપણે શરૂઆતમાં જ જોયું. પ્રેમની સાથે પ્રશંસા, લાગણી, ને અન્યોન્યના જેવી ભાવના રહેલી છે, કારણ કે આપણે કોઈના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ બતાવીએ ત્યારે એ સહાનુભૂતિ મેળવવા માટે ઝંખના તો રાખીએ જ છીએ.

પ્રેમ વિષે વર્ણન કરતાં કોઈ એક બાજુ પ્રેમને જાતીયતાના સંદર્ભમાં મૂકે છે ને બીજી બાજુ પ્રેમને માનવીના માનસિક ઝંખના તરીકે ઓળખાવે છે. કોઈ એ નવા પ્રકારના પ્રેમનું વર્ણન કરે છે. એ એમ માને છે કે ઘણી વ્યક્તિઓ સ્વપ્રેમ ધરાવતી હોય છે. બાળક ત્યારે એ નાનું હોય છે ને એને પ્રેમ નથી મળતો ત્યારે એનું મન બહાર પ્રકટ થવાને બદલે અંદર—મન તરફ—વળે છે. એને કોઈ નથી ચાહતું એટલે એ પોતાનો જાત પ્રેમ કરે છે. આને કોઈ Narcissism (સ્વપ્રેમ) જેવું ભારેખમ નામ આપે છે. આ ભાવનાની સાથે નાર્સીસ નામના એક યુવાનની વાત સંકળાયેલી છે. આ યુવાને એકવાર પાણીમાં પોતાનું પ્રતિબિંબ જોયું ને એને એમ થયું કે કેવો રૂપાળો છું! આથી એણે પોતે જ પોતાને પ્રેમ કરવા માંડ્યો ને એ રીતે પ્રેમની માનસિક ભૂખ સંતોષવાનો પ્રયત્ન કર્યો. સ્વપ્રેમ એ માનસિક વિકૃતિ સ્વરૂપ મનાય છે.

'પ્રથમ દૃષ્ટિએ પ્રેમ', 'પ્રેમ આંધળો છે' ને 'પ્રેમીઓ ના। તોર છે'—ના સૂત્રો આપણે ત્યાં તાક જેમ ના સૌને આપણ માનીએ ઓર્ગો, ત્યાર પ્રેમ માટે સમજવામાં ન પ્રેમની ના ળીના સ્પર્દો અનુભવામાં આવેગી નો ત્ત પન મા ડુના દર્શ એ ઠોને પ્રેમ એ અનામ ભાવના નથી, પ્રેમના ઉપયોગ ની ગેત ને ની વ્યક્તિ કર કે એના પર સ ગના-નિ ગીતાંના-ગાય ૭ પ્રેમ જે વ્યક્તિની અંતર્હૃદની ક્રિયા કે અને માનવીના વ્યક્તિત્વનું એક અનોખું પાસ છે માનવી પ્રેમ દ્વારા પોતાની કુનીદર્શિનું ઊર્ધ્વીકરણ કરી શકે છે, પણ એ પ્રેમસમ્બન્ધી તનો જોઈએ ત્યાં, સમાજ, રાષ્ટ્ર ને વિશ્વપ્રેમ દ્વારા પ્રમની ભાવનાને અનિશ્ચિત બનાવીને વિશ્વ-એકતાનો પણ પ્રચાર થઈ શક એમ છે માનવીના ન ભીર વાદવિવાદોના વાડામાંથી બહાર નીકળીને આવી ના જ ભાવનાના પ્રેમ અર્થ કરી વધીને ક્યારે દેખી થશે?

ઈર્ષા



પાડોશીના ઘરમાં વાગતો રેડિયો સાંભળીને, સગાંસંબંધીને મોટરમાં ફરતાં જોઈને ને મિત્રોને સારો હોદ્દો સંભાળતા જોઈને ઘણાય લોકોના મનમાં પોતાની પાસે પૂરતાં સુખસગવડ કે મનોરંજનનાં સાધનો નથી એનો અસંતોષ જન્મે છે. આવો અસંતોષ જન્મે એ ખૂબ જ સ્વાભાવિક માનસિક ક્રિયા છે ને એમાં કશુંય ખોટું નથી. પ્રગતિ કે વિકાસનાં ઊંડાં મૂળ અસંતોષમાં જ છુપાયેલાં પડ્યાં હોય છે, પણ આ અસંતોષ જન્મ્યા પછી વ્યક્તિ પ્રગતિ સાધવા માટે પ્રયત્નશીલ થવાને બદલે પોતાની દયાજનક સ્થિતિ પર વારંવાર ચિંતન કર્યા કરે છે ને નિષ્ક્રિય બનીને જેમને સુખસગવડો છે એમની ટીકા કરતી બને છે ત્યારે સામાજિક શાંતિ જોખમાય છે. આવી પળે માનવીના મનમાં ઈર્ષાના કીડાએ ઘર ઘાલ્યું છે એમ કહેવાય છે. આ ઈર્ષાનો કીડો માનવીના મનને સડેલું–ગંધાતું કરી મૂકે છે. પણ એવું કહેવાય છે કે ભાગ્યે જ કોઈ માનવી આ રોગથી મુક્ત હશે એવું માનવામાં આવે છે કે બેંજામીન ફ્રેંકલીન, જુલીયસ સીઝર અને અબ્રાહમ લિંકનના મનમાં ક્યારેય ઈર્ષા નહોતી જન્મી, પણ એનાય પૂરતા પુરાવા નથી મળતા.

ઈર્ષાને આપણે માનવસ્વભાવના એક અંગ તરીકે જ ઓળખીએ. જેમ ક્રોધ ને ભય માનવસુલભ લાગણીઓ છે તેવી જ રીતે ઈર્ષા પણ એવી જ લાગણી છે. જો કે આ લાગણી બીજી બધી લાગણીઓ

કરતાં વધુ ખતરનાક છે, ને ઘણાંય કુટુંબોની સુખશાંતિ આને લીધે હણાઈ હશે, ઘણાય ગુનાઓ ને ખૂન આથી થયાં હશે છતાં આ લાગણીને સમજવામાં માનવીએ ઝઘડા પણ એટલા જ ખાધા છે. દાક્તરી વિદ્યામાં રસ ધરાવનારા ઈર્ષાને એક રોગ તરીકે ઓળખાવે છે. બાકી કેટલાક વિદ્વાનો એને એક કુદરતી પ્રત્યાઘાત તરીકે વર્ણવી એને ચર્ચા કર્યા વગર સ્વીકારવા વિનવે છે.

કેટલાક લેખકો ઈર્ષાને પ્રેમથી જુદી નથી ગણતા. એ એમ કહે છે કે પ્રેમ ને ઈર્ષા એ બંને એકબીજાં સાથે એટલી ગૂંથાયેલી ભાવનાઓ છે કે ક્યારે પ્રેમનો અંત આવે છે ને ઈર્ષા શરૂ થાય છે એ કહેવું જ મુશ્કેલ છે. આવા વિધાનને કોઈ સામાન્ય માનવી માનવા તૈયાર નહીં જ થાય. પ્રેમ એ ઈર્ષા કરતાં જુદી જ જાતની લાગણી છે એવું સત્ય બાજુએ મૂકીને આવી ભ્રમભરેલી વાત કોણ સ્વીકારે? પ્રેમ

એને માનવજીવનમાં અનેરું મહત્વ પણ છે. મિત્રો, પ્રેમીઓ અને પત્નીઓના જીવનમાં જો ઈર્ષા ન પ્રવેશે તો વ્યક્તિગત ને આમ જિંદગાનિ વગરસ્નેહને [illegible], પણ એવું બને જ કેવી રીતે? જીવનના આનંદો લૂંટવામાં જ [illegible]નામાં કેટલીને કોઈને આપવાના ખૂન કરવા તરફ પ્રેરનાર તરીકે ઈર્ષા ખૂબ જ જાણીતી છે.

આથી અદેખાઈને કરનાર માનસિક [illegible] માનસિક માંદગી તરીકે ગણેલ છે જેમાંથી મુક્ત થવું સહેલું નથી, એટલું જ નહિ પણ અશક્ય છે કારણ કે એ મનુષ્યમાત્રને જન્મજાત મળેલી અંતઃવૃત્તિ છે. આથી દરેક વ્યક્તિમાં ઓછેવત્તે અંશે અદેખાઈની વૃત્તિ હોય છે જ એ સત્ય આપણે સ્વીકારી લઈએ. વધારે અંગત મિત્રો સહકારથી એકબીજાની પ્રગતિ માટે આનંદ વ્યક્ત કરે, પણ મનમાં એકબીજા પ્રત્યે અદેખાઈ પોષે છે, કેટલીય વગરી(?) ડોશીઓ જવાન સ્ત્રીઓની ઈર્ષા કરે છે, ગરીબ લોકો પૈસાદારની ને મૂર્ખાઓ વિદ્વાનની ઈર્ષા કરે છે. વ્યક્તિ પોતે જે ગુણ અથવા વિશેષતાઓ નથી ધરાવતી એને એ બીજામાં વ્યક્ત થતી નથી જોઈ શકતી આથી એના મનમાં ઝેર પ્રવેશે છે. આમ છતાં પોતે ઈર્ષાળુ છે એવું કબૂલવા કોઈ તૈયાર નથી થતું, કારણ કે એ ઈર્ષાળુ વિશે કબૂલાત કરતા દરેકને શરમ આવે છે ને જ્યારે બીજાને મનાવવાની તક મળે ત્યારે [illegible] રીતે

અદેખા હોય છે. કુંવારી યુવતીઓનું કૌમાર્ય સચવાય એ માટે એ લોકો મોટી પીનો વતી એમની જનનેન્દ્રિયને સાંધી દે છે. જ્યાંય સ્ત્રીઓની વફાદારી વિષે એમને જરાક જેટલો વહેમ પડે તો આકરી સજા કરે છે. સૅન્ડવીચ ટાપુના લોકો સ્ત્રીઓની અપ્રમાણિકતા માટે કાન કાપી નાખવાની કઢંગી ને ક્રૂર સજા કરે છે. પણ સંસ્કારી વ્યક્તિઓ એવું ક્યારેય નથી કરી શકતી. આમછતાં સંસ્કારી કોમોમાં પણ પ્રેમની હરીફાઈમાંથી જન્મેલી ઈર્ષ્યાને કારણે નિર્દયતાપૂર્વકનાં ખૂન નથી થયાં એવુંય બન્યું નથી. ડૅસડેમોના જેવી પ્રામાણિક પત્નીને ઓથેલોની ઈર્ષ્યાના ભોગ થવું જ પડયું હતું ને? ભલે સૌને એ નાટકીય કથની લાગે. પણ માનવજીવનમાં એવું નથી બનતું એવું કોણ કહી શકશે? એક યુવાને એની સાથે લગ્નથી જોડાવા માટે ના પાડનાર યુવતીને અનેક રીતે હેરાન કરવાના પ્રયત્ન કરી જોયેલા. ઘણા પ્રયત્નની નિષ્ફળતા પછી એની એક યોજના સફળ બની ને એક દિવસ સાયકલ પર પસાર થતી એ યુવતીને રસ્તાના એકાદ ખૂણા પર સંતાઈને પથ્થર મારીને એણે પોતાની ઈર્ષ્યાને સંતોષી. ઈર્ષ્યાની સાથે આવે

લગભગ અશક્ય છે, કારણ કે એક પળે એ વિલીન થાય છે કે શમી જાય છે પણ બીજી પળે જુદા જ અંતરમાં આપણને જાણ ન થાય એવી રીતે પ્રગટ થાય છે.

ઈર્ષાનાં લક્ષણો. કાર્યો ને એના મૂળ વિષે આપણે વિચાર કર્યો. આ ઈર્ષા માનવીને જન્મથી મળેલી વૃત્તિ છે કે એ સંજોગોને કારણે જન્મે છે ? ડૉ. મેક્ડુગલ એના જવાબમાં જણાવે છે કે માણસની સંગ્રહ કરવાની વૃત્તિમાંથી ઈર્ષા જન્મે છે, આથી ઈર્ષાને Innate—જન્મજાત વૃત્તિ તરીકે ન ઓળખાવી શકાય. એ એમ માને છે કે કોઈ ઊંડી ભાવના મનમાં અસ્તિત્વ ધરાવતી હોય ત્યારે જ એ જન્મી શકે. દા. ત. પ્રેમની ઊંડી લાગણી એક પ્રેમીના મનમાં હોય. પ્રેમની લાગણી હમેશાં પ્રેમપાત્ર પાસેથી પણ કાંઈક બદલો માગે છે. જો આ બદલો ન મળે તો માનવીનું મન બેચેન બને છે. મનમાં એક જાતનો અસંતોષ જન્મે છે ને માનવીના મનમાં એક પ્રકારની અસ્થિરતા જન્મે છે જેને લીધે માનવીને વેર લેવાનું કે પોતાના જાત પ્રત્યે ગુસ્સો પ્રકટ કરવાનું મન થાય છે. આવે વખતે માનવીનું અહં જોખમાય છે ને તેથી પણ ઈર્ષાનું બળ વધુ મજબૂત બને છે. ઈર્ષા માનવીને સમાજવિરોધી બનવા પ્રેરે છે. જોકે આધુનિક માનવોના જેમ ઈર્ષા પણ ખૂબ ગૂંચવણભરેલી વૃત્તિ છે, આમજનાં બહારના સંજોગો આ લાગણીને વિકસાવવામાં ખૂબ ફાળો આપે છે.

ગમતું નથી ને [illegible] કાંઈ [illegible] એને [illegible]
[illegible] આની પોતાની માલિક પ્રત્યે બોલ્યુ [illegible] બનાવે [illegible]
એનાથી [illegible] થતું નહો [illegible] પોતાના માલિક [illegible]
કોઈક [illegible] અથવા [illegible] પ્રેમ [illegible]
શકતો [illegible] એના સાથે [illegible] ને એના પતિ [illegible]
જુદી જુદી નીતિ [illegible] પ્રકાર કરતો [illegible] થતી [illegible]
[illegible] પોતાના [illegible]
[illegible] બાળકો [illegible] કરતો [illegible]
[illegible] યુવતી [illegible] માલિક સાથે [illegible]
[illegible] બાળકને [illegible] આવી [illegible]
[illegible] બાળક પર [illegible] એને [illegible]

બાળકોના મનમાં ઈર્ષાનો કીડો પ્રવેશવા જ ન દઈએ તો આખી દુનિયા આ રોગથી બચી શકે. બની શકે ત્યાં એના પૃથક્કરણ ને ચર્ચા દ્વારા એના ગેરફાયદા સમજાવવા જોઈએ / શાળામાં શિક્ષક હોશિયાર વિદ્યાર્થીઓ પ્રત્યે વધુ ધ્યાન આપે ને ઠોઠ કે સામાન્ય વિદ્યાર્થીઓ પ્રત્યે પ્રયત્નપૂર્વકનું બેધ્યાન સેવે તો શાળાજીવનમાં પ આ ગ્રંથિ મજબૂત બનાવવા માટે એ શિક્ષક જરૂર જવાબદાર ગણાય (ઘણુંખરું ઈર્ષા પાયાગતની હોય છે. આથી જેના મનમાં જેના પ્રત્યે એ જન્મી હોય એણે એની પ્રામાણિક કબૂલાત ને ચોખવટ કરવી જરૂરી છે આ બને વ્યક્તિઓ પ્રત્યે અન્યોન્યની સમજણ—ઈર્ષાળુ માનવી કોઈપણ જાતનું હાનિકારક પગલું ભરે એ પહેલાં—ખૂબ જરૂરી છે પણ એને માટે નિખાલસતાની ખાસ જરૂર છે ઘણા દાખલાઓમાં જ્યાં વ્યક્તિ આ પ્રશ્ન પોતે ન ઉકેલી શકે ત્યાં માનસશાસ્ત્રી ને માનસચિકિત્સકની સલાહ પણ ઉપયોગી નીવડે ખરી એટલું નક્કી છે કે અદેખો વ્યક્તિ ભાગ્યે જ જીવનના માનસિક તાણથી નથી પીડાતી હા અદેખાઈ એને એટલી આવેગી ને ગુમાન બનાવે છે કે એ બુદ્ધિપૂર્વક વિચાર કરી શકતી જ નથી આવેગમાં પગલાં ભરે છે ને મૂર્ખાઓનું પ્રદર્શન કરે છે. એનું મન ખૂબ નાનું ને સ્વભાવ ચીડિયો બની જાય છે. માની ઈર્ષાપાત્રથી એને જુદી પાડીને ઘા રૂઝસ પ્રકારી ઉપાયો બુદ્ધિપૂર્વક સૂચવવામાં આવે તો ઈર્ષાની તાણમાંથી જરૂર મુક્ત થઈ શકાય

પૂર્વગ્રહ

•

અમુક વ્યક્તિ અતી વાત ને ડાગી ટટાર નાખવાની ટેવ પડી એ અભિમાની છે અમકની આમો ચડેલી રહે છ માટે એ ક્રોધી છે, અમુ ી બોલવાની રીત ખૂબ કૃત્રિમ છે માટે એ ખૂબ ચાપલી લાગે ક અથવા અમુક દેશના ક પ્રાન્તના લોકો સામાન્ય રીતે આવા હોય છ તના હોય છે માટ આપણી પરિચિત વ્યક્તિને આવણે સૌથી ત્તા તો ગે પ ા જ હશે એમ ધારી લઈને એ અનેક ચોકઠા ઓમાના એક અન્ય સહકાર્યકરી ગાળી દઈએ છીએ આપણી માન્યતા સાચી છ કે ખોટી એ વિશે આપણે બહુ ચિંતા કરતા નથી । વ્યક્તિ સાથી પરિચિત સહમત ન જોઈ ો ગોના વિશે અભિપ્રાય બ નવા વખત આવે ત્યા આપણે આપણા અભિપ્રાયો વ ારાનવા ના ાની જેમ વળગી ીએ છીએ

આપણા મની લીધેલા મતઓનો સાવ બહુ ા પ્રકાર પર જ ચાલે ા ા છ આ પૂર્વગ્રહનુ સામ્રાજ્ય આ વિશાળ ધરતી ઉપર સનાતનસત્ય વિસ્તરેલુ છે આથી વ્યક્તિ વ્યક્તિ વચ્ચેના અંગત પ્રસંગથી વાત અટકી નથી ો એથી આગળ વધી સમાજના અમુક મૂળ નાતિ અન્ય સામાજિક મંડળો શાળે પ્રાન્ત દેશ ને વિદેશમા જ્યા ત્યા એના દૃશ્ય થયા કરે હતા નથી આો લીધે દુનિયાની શાંતિ જોખમાયાની હમણાં કનિ મે સ િત કરી

બતાવી છે. આથી પૂર્વગ્રહને એક ભયંકર માનસિક ક્ષતિનું બિરુદ (!) આપવું અયોગ્ય નહીં ગણાય.

એક અમેરિકન લેખક પૂર્વગ્રહની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપી છે. એ જણાવે છે કે "પૂર્વગ્રહ એટલે વ્યક્તિના પૂરતા પરિચય કે અનુભવ વગર બાંધી લીધેલાં અમુક તારણો. એને મોટે ભાગે ઉતાવળીયા કે વિચારવગરના વાંધા પણ કહી શકાય. સામી વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વને ઓળખવાનું એક અપ્રગતિશીલ, બિનપાયાદાર અને અજ્ઞાની વલણ.'

ઘણાખરા માનસશાસ્ત્રીઓ એક વસ્તુ પર સંમત થાય છે જ કે પૂર્વગ્રહ માનવી માનવી વચ્ચેના માનવતાવાદી સંબંધો જાળવવામાં અડચણરૂપ છે, માનવીના મનમાં એ ખોટી રીતે લઘુતાગ્રંથિનો ઉદય કરાવે છે અને માનવી માનવીને જુદા પાડવાની એની રીત અત્યંત જોખમકારક છે. જેમકે, કાળી ચામડીની પ્રજા ને ગોરી ચામડીની પ્રજાના આંતરિક શારીરિક બંધારણમાં કાંઈ જ ફેરફાર નથી, છતાં કહેવાતા પ્રજાસત્તાક દેશોમાં પણ કાળી ચામડીની પ્રજા માટે અમુક તકો ખુલ્લી નથી હોતી—એ શું બતાવે છે? એ જ ને કે હબસી કે રંગીન પ્રજામાં ઓછુ ખમીર છે એવી ગોરાઓની માન્યતા? આપણા સમાજમાં પણ અમુક માણસ ફલાણો ધર્મ પાળે છે માટે એ નીચો છે ને અમુક હલકી વર્ણનો છે એટલે એણે આમ ન કરવું જોઈએ અને એના વિકાસ માટે એને શિક્ષણની કાંઈ જરૂર નથી વગેરે વિચા-

પોતાની મહામતી અનુસરતું હોય એ રંગ-રૂપના મનમેળના જનસમાજ નહિ પડે ને એ પોતાને બધાં કરતાં શ્રેષ્ઠ માનીને બીજા પૂર્વગ્રહોને પણ નહીં પોષે.

પૂર્વગ્રહ પોતે પૂર્વગ્રહને પોષનાર ને એનો શિકાર બનનાર બંનેનાં હિત માટે જોખમકારક છે. એક મોટું નુકસાન પૂર્વગ્રહ એ કરે છે કે એ માનવીની સુષુપ્ત શક્તિઓને જડમૂળથી ઉખાડી નાખે છે. કારખાનામાં કામ કરતા સારા સારા ઇજનેરો, મજૂરો પોતાના શેઠ પ્રત્યેના પૂર્વગ્રહને લીધે શેઠની હાજરીમાં પોતાની શક્તિનો આવિર્ભાવ કરી શકતા નથી. એક વખત એક કાપડની મીલ અચાનક બંધ પડી ગઈ. શેઠને સમાચાર મળ્યા એટલે એ તરત પોતાના બંગલેથી ત્યાં આવી ચડ્યા ને જાતે પર હાજર રહીને ઇજનેરોની પાસે સમારકામ કરાવવા માંડ્યા. પણ પેલા ઇજનેરોના મનમાં લઘુતાને કારણે શેઠ પ્રત્યેનો પૂર્વગ્રહ એવો જડ ઘાલી બેઠો કે એ લોકોએ ઘણી મહેનત કરી પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. કામ અઘરું હતું, બગડ્યું નહોતું પણ કઠણ હતું. શેઠ ઊભા રહીને થાક્યા ને મોટા ઇજનેરને બોલાવ્યા. એમણે શેઠને એમની ઓફિસમાં બેસવા કહ્યું ને ઇજનેરોને નાની સરખી સૂચના આપીને મીલ ચાલુ કરી આપી. આમ પૂર્વગ્રહ માનવીને ગભરાવી મૂકે છે. એવી જ રીતે કેટલાક શિક્ષકો વિદ્યાર્થીઓ પર પોતાનો રુઆબ જમાવવામાં માનતા હોય છે એમના રુઆબદાર વર્તનની બાળકોના કોમળ મન પર આવી જ અસર પડે છે. એ શું જાણે છે ને ગોખવા આપેલી કવિતા બરાબર ગોખી લાવ્યા હોય તો પણ એક લીટી પણ સારી રીતે બોલી શકતાં નથી.

કોઈકવાર પૂર્વગ્રહ બાળકોને ગુનાહિત તરફ પ્રેરે છે. આપણી જાહેરશાળાઓમાં ઘણીવાર બાળકો પથરા મારીને બારીઓના કાચ તોડી નાખે છે, પાટલીના રૂ કાઢીને ચોરી જાય છે, ભીંતો પર ચિત્ર-વિચિત્ર ચિતરામણ કરીને પોતાનો ક્રોધ પ્રગટ કરે છે, ખુરશી-ટેબલનાં

પાયા તોડી નાખે છે. આ બધાં કાર્યોની પાછળ એમની ગુનાવૃત્તિ સિવાય બીજું કાંઈ નથી હોતું. શાળાના અધિકારીઓની દમનનીતિ, શિક્ષકોની મારઝૂડ કરવાની ટેવ, શાળાના અમુક કડક નિયમો એ બધાં સંયુક્ત રીતે બાળકોની સ્વતંત્રતાને હણીને બાળકમાં લઘુતા ઉત્પન્ન કરે છે જેને પરિણામે બાળકો પૂર્વગ્રહથી પ્રેરાઈને જેના પ્રત્યે પૂર્વગ્રહ હોય એનું નુકસાન કરીને સંતોષ માણે છે. અલબત્ત, આ ગુનાવૃત્તિ સારી નથી છતાં એને માટે જવાબદાર પણ આપણું વાતાવરણ જ છે એ કબૂલવું પડશે. આવી રીતે બાળકો પોતાની શાળાને વફાદાર નથી રહેતાં. આગળ જતાં પોતાના સમાજના ધારાધોરણો તોડીફોડીને ફેંકી દેવાનુ કામ કરે છે અને વધુ ઉંમરલાયક થાય ત્યારે આખા દેશની આબરૂ હલકી પાડવાનુ ખતરનાક કામ કરે છે. દુનિયાના રાષ્ટ્ર સંઘમાં પણ કેટલીકવાર અમુક દેશનું સ્થાન આથી નીચું પડે છે, કારણ કે બીજા રાષ્ટ્રો એ દેશની નિષ્ફળતા કે ખામીઓ પ્રત્યે આંગળી ચીંધે છે. આમ નાનો દેખાતો પ્રશ્ન કેટલો વિકટ ને વિશ્વવ્યાપી બની જાય છે એનો વિચાર કરીએ ત્યારે એટલું સ્પષ્ટ સમજાય છે કે પૂર્વગ્રહ વ્યક્તિનુ ધ્યાન બીજી બાજુ ખેંચી જાય છે, ને ખોટી ધાંધલ ઉત્પન્ન કરે છે. જર્મનીમાં યહુદીઓ પ્રત્યેના વર્તને, હિંદમાં અસ્પૃશ્યો પ્રત્યેના વર્તને, પાકીસ્તાનમાં હિંદુઓ પ્રત્યેના વર્તને ને આફ્રિકામાં હબસીઓ પ્રત્યેના વર્તને એ બધા દેશોની સામાજિક ને રાજકીય વ્યવસ્થાને જોખમ પહોંચાડ્યું છે, એમાં જરાય શંકા નથી.

'શેઠજી' કહીને બોલાવે છે આથી સામાના મનમાં હીનતાની ભાવના પ્રવેશે છે. ઘણા કહેવાતા ધર્મિષ્ઠો ને સુશિક્ષિત સજ્જનો પણ ઘરના નોકરને કે રોટીનો કચરો વાળતા ભંગીને મોતિયા, છનિયા કે ધૂળિયા કહીને સંબોધે છે. પરિણામે એ રીતે સંબોધાયેલા માણસોમાં એવી લઘુતાગ્રંથિ પ્રવેશે છે કે કોઈ એમનુ નામ પૂછે ત્યારે મોતીલાલ, છગનલાલ કે ધૂળાજી કહેવાને બદલે એ 'મારુ' નામ મોતિયો છે સાહેબ' એમ જરાય સંકોચ વિના બોલી ઊઠે છે આ પરિસ્થિતિ આપણે માટે ખરેખર શરમજનક છે ખાસ સંભાળવાનુ એ છે કે ઘરમાં, શાળામાં કે સમાજમા એવા ભેદભાવોને જગાય મહત્ત્વ ન અપાવું જોઈએ

ઘણીવાર માબાપો બાળકના મનમા પૂર્વગ્રહ ન પેસે એ માટે પૂર્વગ્રહ ઉત્પન્ન કરે એવી સ્થિતિથી બાળકને તદ્દન અલિપ્ત ને અવાસ્તવિક દુનિયામા રાખવા પ્રયત્ન કરે છે આ રીત પણ અમાનસશાસ્ત્રીય છે કેટલાક માબાપ પોતાના બાળકોને અમુક જાતના બાળકો સાથે રમતાં રોકે છે આથી પણ બાળકોના મનમા વિચારોની ભાંજગડ ઊભી થાય છે આથી બાળક સાથેના વર્તનમા કૃત્રિમતા જરાય ન હોવી જોઈએ. અને વધારે પડતુ પંપાળવાની ટેવ પણ ખોટી છે સંજોગાનુસાર બાળકને સમજણ પડે એ રીતે કુદરતી વર્તનની ખૂબ જરૂર છે. આવુ વર્તન માબાપ દાખવશે ત્યારે જ બાળકને પોતાના અસ્તિત્વ વિષે ખાત્રી ઉત્પન્ન થશે ને એ કોઈપણ પ્રકારની ગ્રંથિઓનુ ભોગ બન્યા વગર એક નિર્ભય પ્રજા તરીકે ઉછરશે જો કે બાળક એકવાર પૂર્વગ્રહ ધરાવતુ બને પછી એમાથી એને છોડાવવુ કપરુ છે આવુ થાય ત્યારે <u>એનામા આત્મવિશ્વાસ</u>

આમા [illegible] જીવનમા [illegible] પ્રસંગમા [illegible]
[illegible] પોતાના પૂર્વજન્મ [illegible] છે, [illegible]
[illegible] પડે [illegible] વિશ્વાસ [illegible]
[illegible] સાદિ [illegible]
[illegible] સાધિકના [illegible] હોય [illegible]
[illegible] વિચારથી [illegible]
[illegible] પગ [illegible]
[illegible] નથી આપણા [illegible]
[illegible] જીવનના [illegible] થાય છે [illegible]
[illegible] વિવેક [illegible]
[illegible] માનનારી [illegible]
[illegible] આવે વખતે [illegible]
[illegible] સમજનાર [illegible] જીવનની [illegible]
[illegible] છે કે એ [illegible]
[illegible] એ [illegible] ને [illegible]
[illegible] કોઈ [illegible] કે એ જીવનની [illegible]
પ્રકાર [illegible] પૂર્વભવો [illegible] અધોગતિની [illegible]
[illegible] છે એનું [illegible]
નાના અનુમાન [illegible]
કરી શકાય

આથી વસ્તુસ્થિતિના પરિણામ ઉત્પન્ન થાય અને ભવિષ્યના નાગરિક નવી રીતે કેમ ઉછરવું એનું સ્પષ્ટ ચિત્ર એના આંખ સમક્ષ સ્પષ્ટ દેખાય એવું વાતાવરણ સર્જવું જોઈએ. જો કે એકવાર પૂર્વગ્રહ ઉત્પન્ન થાય એટલે માનવી-માનવીના સારા સંબંધો જોખમાયા વગર નથી રહેતા. કારણ કે એને જડમૂળથી ઉખાડી નાખવો એ અશક્ય કાર્ય છે, પણ આપણે દુનિયામાં સમુદાયની પ્રગતિનું ધ્યેય સાધવા ધાર્મિક, રાજકીય સામાજિક ને આર્થિક વાડાના સાંકડાપણામાંથી મુક્ત થઈને માનવતાવાદ તરફ જ આપણું સમગ્ર ધ્યાન ને શક્તિ કેન્દ્રિત કરીએ તો પણ ઘણું કરી શકીએ તેમ છીએ. આજે તો અમુક દેશની પ્રજા દેશ પ્રત્યેના આ નીતિ સારી છે, અમુક દેશ આ સારું નથી કરતો. અમુક દેશ ગરીબ છે, એની પાસે પૂરતા રાજકીય નેતાઓ નથી. ફલાણા દેશને ઢીંકણા દેશ પર સત્તા જમાવવી છે એવાં બધાં નારાઓ બાંધીને પૂર્વ-ગ્રહોનું સામ્રાજ્ય જમાવીએ તેવું કરીએ છીએ. આ દુનિયામાં

જરૂ ર મણા ે ાાત્મા ગે સમાન આમા િાગ્ર ર ૯ એ નાપ ો ેમ મુની જાએ ગેઅ ે અમ ાથી આનીનિ નિરૂણ સામા ા જાતે તો વિન ા ાન આવે ર અતાનિશ્ચિત નિ અમેગિમનુ પ્રગમનાર ા નિરૂગ જરો ાથી ા ને તો જ્ઞ સમગ ઞ્નિઓ આનાન ર્ત્ દિ ધ દ િજ નગની ઉખા ા ેમાની નીતિાાત હૈ ા ા ૭ નાનસીા ય નતાઅનુા નિ સાર ગને સા દા ા જન ગે પહેના આણ જગ્રૂન બના ા ા ર નઇ ારા નના પગના નઇગે વિશ્વશાનિમા રઝ અગ્નિગે સ ખી ા ર બ ન નાનો છ ચટતુ ચા ખાશ તો પ્રરઅનો નાગનું નાથા જરૂર અન્ય થ ા ાનું

ઉદ્વેગ

વર્તમાન સંજોગોના ઝડપી અને વિરાટ પાયે અસલામતીના આ શ્વાસમાં લેતી દરેક વ્યક્તિએ ઉદ્વેગનો પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ અનુભવ કર્યો જ હશે. સૌને વિદિત છે તેમ ઉદ્વેગ એ આ વીસમી સદીના મધ્ય ભાગનું સામાન્ય લક્ષણ છે દુનિયાના એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી દરેક દેશ પર એની વિસ્તૃત જાળ પથરાયેલી છે આ યુગમાં ઉદ્વેગ ઉત્પન્ન કરે એવા સંજોગોની પણ ક્યાં ખોટ છે? લડાઈની ધમકીઓ, હાઇડ્રોજન બોમ્બની ભયાનકતા ખૂનખાર વિનાશનો ખ્યાલ તથા રાજકીય ને આર્થિક સંઘર્ષોને ઉદ્વેગ ઉપજાવનારા બાહ્ય સંજોગો તરીકે ગણાવી શકાય એ ઉપરાંત માનવીના મનમાં ઘોળાતા આંતરિક ઘર્ષણો. એના સામાજિક સંબંધો, માનસિક પતનો અને જીવનના મૂલ્યાંકનોમાં સતત આવતા પરિવર્તનોથી પણ ભાગ્યે જ કોઈ અજાણ હશે આ આખી પશ્ચાદ્ભૂમિકા માનવીના વ્યક્તિત્વને ઉદ્વેગના રંગે રંગાયા વગર કઈ રીતે રહી શકે?

આમ વ્યક્તિથી માંડીને સામાજિક, સાહિત્યિક, રાજકીય, આર્થિક ને ધાર્મિક દરેક ક્ષેત્રમાં ઉદ્વેગનું સામ્રાજ્ય સ્થપાયેલું છે ઑડેને તો આ યુગને 'ઉદ્વેગ યુગ' તરીકે ઓળખાવ્યો છે ને ઉદ્વેગ પર નાનું કાવ્ય લખ્યું છે એમાં એણે ચાર પુરુષોના લડાઈ સમયના અનુભવોનું

ઊગરવાનો એક જ ઉપાય એને સૂઝે છે અને તે ઉદ્વેગભરી સ્થિતિમાં રહેવાનો.

રાજકીયક્ષેત્રે પણ જુદા જુદા દેશો તરેહ-તરેહના વાદોની ઝોકામાં પડ્યા પડ્યા, પોતાને જેમાં શ્રદ્ધા એ જ વાદ સાચો તારણહાર, એમ માન્યા કરે છે. દરેક દેશને કાંઈક અજ્ઞાત ભય ડરાવે છે. જો કોઈ પણ દેશને મૃત્યુનો ભય હોય તો સમજી શકાય એવી વાત છે, પરંતુ વાસ્તવિકરીતે જોઈએ તો એમ નથી. હકીકત એ છે કે દરેક દેશનું માનસ બીજા દેશની રાજકીય વિચારસરણીથી ડરે છે, એના મનમાં બીજા દેશ વિષેનો ભય વધુ ને વધુ ઊંડો થતો જાય છે. જ્યારે પરિસ્થિતિ એવી સર્જાતી હોય કે એક સમૃદ્ધ દેશ બીજા અવિકસિત દેશને પોતે શોધેલાં સંહારક સાધનોથી ડરાવતો હોય કે વારંવાર ધમકી આપતો હોય ત્યારે બીજા દેશના મનમાં અજ્ઞાનપણે પણ ઉદ્વેગ પ્રવેશ્યા વગર રહેતો નથી.

આથી દુનિયાના દરેક ક્ષેત્રમાં આટલું મહત્વનું સ્થાન ભોગવનાર ઉદ્વેગ વિષે ખૂબ જ ઊંડો વિચાર માનસશાસ્ત્રે કર્યો છે. ડૉ. વીલોહ્બીએ આખીય વિશ્વસંસ્કૃતિના મુખ્ય માનસિક લક્ષણ તરીકે ઉદ્વેગની ઓળખાણ આપી છે. એ જણાવે છે કે ઉદ્વેગનું વિશ્લેષણ કરીએ એ પહેલાં આપણે ઉદ્વેગનાં પરિણામોનો વિચાર કરવો જોઈએ. આત્મહત્યા, માનસિક રોગો ને છૂટાછેડા એ ઉદ્વેગભરી માનસિકસ્થિતિનાં સર્જન છે. છેલ્લાં સોએક વર્ષમાં હિંદ ને જાપાન બાદ કરતાં માનસિક રોગો, છૂટાછેડા અને આત્મહત્યાના કિસ્સાઓમાં એશિયા, યુરોપ તથા અમેરિકાના આંકડા અજાયબી પમાડે એવા છે. આથી ડૉ. વીલોહ્બી સૂચવે છે કે સંજોગો સાથે ગોઠવાઈ જવાની વૃત્તિ, માનવીમાં વ્યક્તિવાદની ભાવના ઉદય થવાની સાથે અદૃશ્ય થતી જાય છે: આથી આધુનિક સંસ્કૃતિમાં ઉદ્વેગનું મહત્ત્વ ખૂબ વધી ગયું છે.

એમ કહેવાય છે કે સૌથી પહેલાં આગલા ચાલીસેક વર્ષ

પહેલા ફ્રોઈડે General Introduction to Psychoanalysis નામના પોતાના પુસ્તકના માનસીના વિભિન્ન પ્રશ્નો અને માનસિક રોગોના મૂળ તરીકે ઉદ્વેગની ઓળખાણ કરાવી હતી. ત્યાર પછી ઘણા ય સંશોધનો બાદ આજે પણ લગભગ દરેક મનોચિકિત્સક એમ માને છે કે જાતીયતાની વૃત્તિ અને એમાંથી ઉપજતા માનસિક રોગોનું મૂળ ઉદ્વેગ જ છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાન નવીન શોધોની ભાષામાં કહીએ તો (ઉદ્વેગ એ સાતત્યના ગોળનું ... છે.' આમ ન રીતે માનસિક તંદુરસ્ત માણસની દરેક પ્રવૃત્તિ કરતાં નાદુરસ્ત વ્યક્તિનું વર્તન તદ્દન જુદું પડે છે. વળી દરેક વ્યક્તિ ઉદ્વેગમાંથી મુક્ત થવા માટે પુષ્કળ ફાંફાં પણ મારે છે, અને તક મળતાં વિકૃત ઉદ્વેગભરી પરિસ્થિતિ મુખ પરના ભાવો સ્પષ્ટ ન કરે એવા પ્રયત્નો પણ થાય છે) આથી જ ફ્રોઈડે ઉદ્વેગને એના સંશોધનોમાં ખૂબ મહત્ત્વ આપ્યું છે અને જણાવ્યું છે કે ઉદ્વેગના ઉખાણાને ઉકેલી શકીએ તો સમગ્ર માનસિક જીવન વિશે જાગી શકાય.

હવે આ ઉદ્વેગ શું છે તે આપણે જોઈએ. ઉદ્વેગનું પૃથક્કરણ શબ્દોમાં કરવું ખૂબ મુશ્કેલ છે કારણ કે એ અનુભવની વસ્તુ છે. (જ્યારે આપણે એને અનુભવીએ છીએ ત્યારે જ એની કે આગમાનો પણ અનુભવ થયા વગર રહેતો નથી. આમ ઉદ્વેગ એક રીતે જોઈએ તો એક જાતની લાગણી (Feeling) છે. આની વ્યાખ્યા કોઈ છે તે હજુ સુધી કોઈ સમજી શક્યું નથી, પણ જ્યારે મન ઉદ્વેગભરી સ્થિતિમાં હોય છે ત્યારે ઉદાસીનતાનું મોજું શરીરને કોઈ કાર્ય કરવા દેતું નથી અને

પ્રક્રિયા કંઈક ઝડપી બને છે અને આથી જ્ઞાનતંતુઓને તથા સ્નાયુઓને પુષ્કળ જોર પડે છે. પરિણામે માનવી સાવ નિષ્ક્રિય બનીને પથારીમાં સૂતો હોય કે ખુરશીમાં પડ્યો હોય છતાં, આખા શરીરે પરસેવાથી રેબઝેબ થાય છે. વળી આવી શારીરિક પરિસ્થિતિમાં ઉદ્વેગને લીધે એક જાતની અકળામણ થાય છે. માનવી ભૂતકાળના બનાવોને ફરીઆદ યાદ કરતો જાય છે ને એનામાં અજ્ઞાતભય ઉદ્ભવે છે. આ અજ્ઞાતભયને દબાવવા એ યત્ન કરે છે અને આ જાતના અવરોધમાં કદીય સફળતા મળતી નથી ત્યારે ઉદ્વેગનો જન્મ થાય છે. આમ ઉદ્વેગના એક કારણ તરીકે અવરોધને ગણાવી શકાય. અવરોધને કારણે માનવી નિષ્ક્રિય બની જાય છે. પણ આ અવરોધો બહારના સંજોગો દ્વારા વચમાં આવતા નથી હોતા, પણ આપણી માનસિક દુનિયામાંથી આવતાં હોય છે. અમુક વ્યક્તિને અમુક કાર્ય કરવું બહુ ગમતું હોય પણ સામાજિક રીતે એની કાંઈ જ અગત્ય ન હોય અથવા એ કામ કરવા છતાં એને માનસિક સંતોષ ન થતો હોય ત્યારે એ કામ છોડી દેવા પ્રયત્ન કરે. ઘણા ય જુગારીઓનું માનસ આ રીતે કામ કરતું હોય છે. એમને જુગાર રમવાની મઝા પડે છે, પણ સામાજિક દૃષ્ટિએ એની કાંઈ જ અગત્ય નથી. વળી જુગાર રમવાથી ને ખાસ કરીને વારંવાર હારવાથી સમયનો દુરુપયોગ થયો ને નુકસાન થયું એવું પણ જુગારીઓને લાગે છે. આથી એ ટેવમાંથી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કરે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં જુગાર દ્વારા મળતો આનંદ અને પોતે પરાણે ગોઠેલા મનના પ્રત્યાઘાતો વચ્ચે એક જાતનું ઘર્ષણ જન્મે છે ને પરિણામે મનમાં ઉદ્વેગ જન્મે છે.

ત્યારે એના મનમાં પોતાની જાતની નિર્બળતા પ્રત્યે એક જાતની નફરત ઉત્પન્ન થાય છે. આ તિરસ્કારની ભાવના એનામાં હિસ્ટીરિયા જેવો રોગ ઊભો કરે છે. ને એ ઉદ્વેગશીલ બને છે. સ્ત્રી સ્વભાવે ઊર્મિશીલ હોય છે એથી જ એને હિસ્ટીરિયા જલદી પકડમાં લઈ લે છે.

અનિચ્છનીય આવેગોને વ્યક્તિ હંમેશ દમન કરવા મથે છે. વળી ફ્રોઈડના મત પ્રમાણે આપણા મનની ત્રણ ભૂમિકાઓ— 'ઇડ', 'અહં' ને વિશેષ અહં' (Id, Ego & Super ego) વચ્ચે ઘર્ષણો ચાલ્યાં જ કરતાં હોય છે. એવું માનવામાં આવે છે કે 'ઇડ' એ મનની સપાટીના તળની ઊંડાણમાં છે અને માનવીનું અહં દુર્વાસનાઓને બહાર આવવા દેતું નથી ને દબાવ્યા જ કરે છે. જો કે આ બધી દબાવેલી ઇચ્છાઓ સુષુપ્તઅવસ્થામાં (અહં કે વિશેષ અહંનો જાપ્તો ન હોવાથી) સ્વપ્નમાં ક્રિયા કરી જાય છે. આમાંનાં માનવીને રાહત મળતી નથી. ને એક જાતની બેચેની એના મનને કોરી ખાય છે.

ઉદ્વેગનો અનુભવ એકલા માનવમનને જ નથી થતો. આંચળ-વાળાં દરેક પ્રાણીઓને એનો અનુભવ થાય છે. એવું કહેવાય છે કે આંચળવાળા પ્રાણીઓનો જ્યારે જન્મ થાય ત્યારે તે પળે એમને અજ્ઞાન ભય ને એમાંથી ઉત્પન્ન થતો ઉદ્વેગ સતાવે છે; કારણ કે માનવ-બાળક કરતા એમનું મન વધુ વિકસિત હોય છે. (અલબત્ત, જન્મ પછી બાળમનને વિકસવાની વધુ તક મળે છે.) માનવબાળ જ્યારે જન્મે છે ત્યારે એનું મન વાસ્તવિક સ્થિતિનો અનુભવ નથી કરી શકતું; કારણ કે જન્મતાંવેંત એની દરકાર લેનારાં પણ ઓછાં નથી હોતાં; જ્યારે પશુબાળની દરકાર લેનાર ખાસ કોઈ હોતું નથી આથી એ ડરે છે.

[illegible] માનસશાસ્ત્રીઓ સાબિત કરે છે કે, ઉદ્વેગ એ ભયની પરિસ્થિતિને પડકારવા માટે જન્મેલી માનસિક સ્થિતિ છે અને ઉદ્વેગની

પરિસ્થિતિ એ ભયની પરિસ્થિતિમાંથી છૂટવાની એક છટકબારી છે. ભયની સ્થિતિ જો હમેશ ચાલુ રહે તો આ છટકબારી પણ ખુલ્લી જ રહે છે. માનવી જન્મે ત્યારથી એના મસ્તકના પ્રગતિમાં એ મસ્ત રહે છે. નાના બાળકને નિયમિતરીતે દૂધ કે ખાવાનું ન મળ્યા કરે તો એને એનું જીવન જોખમમાં હોય એવું લાગ્યા કરે છે, બાળક વારંવાર રડે છે એની પાછળ આ પણ એક કારણ છે. જો કે તાજા જન્મેલા બાળકની માનસિક સ્થિતિ કેવી હોય છે એ સમજવું ઘણું અઘરૂં છે, પણ સાથે સાથે એટલું પણ સ્પષ્ટ છે કે પશુઓના બચ્ચાં કરતાં બાળક જન્મ પછી પણ થોડાં વર્ષ વધુ પરાવલંબી રહે છે. વળી બાળકને મા પાસેથી છૂટું પાડીને એકદમ ઉજાસમાંથી અંધારામાં કે વસ્તીમાંથી એકાન્તમાં લઈ જવામાં આવે તો એ અકળાટ અનુભવે છે. આને લીધે બાળક નાનપણથી જ અમુક જાતના મજબૂત ને અવિચારી ભયો (Phobins)નું ભોગ બને છે. ઘણાંય બાળકો અંધારાથી, પાણીથી, આગથી, ખુલ્લા કે બંધીયાર જગ્યાથી બીએ છે અને આવી પરિસ્થિતિમાં મૂકાય એટલે એકદમ ડરીને ચીસો પાડીને રડી ઊઠે છે. રડવાથી પણ એમને માનસિક શાંતિ મળતી નથી એટલે એ બિચારાં ઉદાસ રહે છે ને ઉદ્વેગમાંથી મુક્તિ મેળવવા માટે અનેક જાતના માનસિક રોગોના ભોગ બને છે. બાળલકવા એમાંનો એક રોગ છે.

ઘણી વ્યક્તિઓ ઉદ્વેગભરી સ્થિતિમાં રહી મુંઝાયા કરે છે, તો કેટલીક વ્યક્તિઓ હિસ્ટીરિયા ને મનતતુની નિર્બળતામાં સપડાય છે જેનો કોઈક અને એકાદ બે દર્દીના મનનું પૃથક્કરણ કરીને આ રોગોમાંથી છોડાવવા માટે ઘણી પદ્ધતિઓ શોધી કાઢી છે ફ્રોઈડીઝમ અગત ઈતિહાસ ને સ્વપ્ન દ્વારા મનનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવે છે, પણ આ માર્ગના મૂળ સુધી પહોંચવું માર્ગ આવેલ અઘરું મનાયું છે સામાન્યરીતે ઉદ્વેગભરી પરિસ્થિતિ થોડો વખત રહે છે ને જ્યારે ઉદ્વેગનો મેળ થાય ત્યારે વ્યક્તિ પોતે ગાંડી બની જાય અથવા કોઈક અજ્ઞાત મનને એનો ભાર એટલો ગભરાવે છે આ જીવનની અનિશ્ચિતતા, અધીરાઈ ને સૂચનાનું એના ઉદ્વેગના અસરને વધુ તીવ્ર બનાવે છે અમેરિકન મોર્ટનપ્રિન્સ જેને ઉદ્વેગનો અનુભવ કરતા એક માનવીનું સ્વાભાવિક બળ મુદ્દો નયોઠતાબરી વ્યાખ્યાઓમાં ચીતર્યું છે એટલે માનવીના માથા સાથે જોવા લાગતી બોજો કેટલો એક ભારને પકડેલો હોય એવું ચિત્ર દોર્યું છે આ મોર્ટન દ્વારા એણે એમ સ્પષ્ટ કર્યું કે માનવીનો પાગલ ઉદ્વેગનો ભાગ એવી રીતે પડે છે માનવી કોઈ લેઈ જય ને અને ના એનાથી પીડાય

આ કેએ એમના Clinical Studies in Psycho-pathology નામના પુસ્તકમાં એમની પાસે આવેલા એક દર્દીનું દૃષ્ટાન્ત નોંધ્યું છે આ સ્ત્રી આગળ જણાવેલી પસાર થતા બીના હતી ન ગમે એને ખાસ કેસામાં મનોબળ પણ ની હતી એ એમ સાચા કરતું હતું કે કોઈ જાતનો ભાર એના પર મેળાઈ એ છે કે માનસશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતો પ્રત્યે તિરસ્કાર હતો માનસચિકિત્સકોની પદ્ધતિમાં એને શ્રદ્ધા નહોતી પણ ત્યારે જ્યારે એમ એ કેમ પાસ આવી સ્ત્રી એને ગભરાટની નીતિ વધુ પડતા ઉપર લાગવાથી નોકરીની ગડબડમાં નાખેલ હતું ને કાર્ય નવો પથો નવ કરવાનો ફિકર હતો ત્યારે એ ઉદ્વેગની ગાદીમાં સપડાઈ મોટીજીક

ભય

•

આધુનિક સભ્યતા અને સંસ્કૃતિના વિકાસની સાથે સાથે માનવજીવન વધુ અસલામતીભર્યું ને ચિંતાતુર બની ગયું છે, આથી પ્રત્યેક માનવી ભયનો શિકાર બની ચૂક્યો છે. મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ વ્યક્તિગત, સામાજિક, આર્થિક, ધાર્મિક અને રાજનૈતિક ભયથી ડરતી હોય છે, તો કેટલાંક માનવી સાચા કે ખોટા કાલ્પનિક ભયથી પીડાતા જોવામાં આવે છે. પણ નવાઈની વાત તો એ છે કે આ ભય નામનું 'ભૂત' એકલું માનવીને જ નથી ડરાવતું પ્રાણી સૃષ્ટિમાં એનું અસ્તિત્વ તો હતું જ અને હવે તો એક દેશ બીજા દેશથી ડરે છે. રશિયા અને અમેરિકા જેવાં પગભર રાષ્ટ્રો એકબીજાથી મનના ઊંડા ખૂણામાં ડરતા રહે છે અને પોતાની સલામતી અર્થે કેટલું અઢળક ધન ખર્ચે છે એ ક્યાં છાનું છે?

આમ ભયનો સંચાર સર્વત્ર જોવામાં આવે છે. ભયભીત બનેલી વ્યક્તિનાં બધાં કામો રખડી પડે છે આથી બીકણ માણસ નિરાશ થાય છે, એમનું વ્યક્તિત્વ હણાતું હોય એવો એમને ભાસ થાય છે. પોતાની આર્થિક સ્થિતિ અંગે એમને અસંતોષ રહે છે, તબિયત લથડે છે, પોતાની અનિચ્છા હોવા છતાં ગમે તેવી નોકરી સ્વીકારવી પડે છે, સ્વાસ્થ્ય જળવાતું નથી અને માનસિક દુર્બળતાના (Nervous Breakdown)ના તેમને ભોગ થવું પડે છે.

(ા મમર માર ા નાગર ર પ ા વધા ગ નથી નહેના
ભર પામેન માણુનો તો એમ જ નાગા કે છે ઝ એનુ મગ
ચાર ખાની થઈ ગર છે એના પગ નજ ૭ પ મેવો નઠ્ઠી નર ૯
અને પેમા ધીમ ાકડ ૭ આપણા વિચારો પર પણ ભર્ન
મમર અ ઝ પડે છે ા તથી ભરબીન વ્યક્તિઓના વિચાર કઠિન
પતગતી જેમ આમતમ અથિરતાપર્ ાથા ખાય છે ને તેતાના
ભર મિવાર બીજી શી વાત પર એમનુ મન ચોંટતુ નથી આ
ભર્ઈ માનસ ાશ્રોઓ એ ભર ૭ ઝી રોગ માને છે, જેથી માન
વના મનની ખુ ખાનાખરાબી ચાર ૬ માનની ૭રનરી થાણી જાર
છે એ બુનમો બને છે એને અનન નિ ામાં પાડવાનુ મન થાય છે
અને એ સમાજની જે બન્તિી ીઝ ગ્નાગો નિરાાારાદી ા
ધૃની બને છે)

આના નવર્ણો રનારતી વ્યક્તિ ા નુકસાનનુ ામ ખૂબ અવ
છે ા સુધી એના મનના નુ માય ારણ ા જાણી ના ાય ત્યા
સુધી આગળ વધવુ ખૂબ મુશ્કેલ બને છે ખર જોના બાળપણમા
માબાપે અને ાાગાના શિક્ષકોએ આ બાબતમા ખૂબ ન રગી નાખ
વાની જરૂર હોય છે ભય એ એવી વસ્તુ નથી કે માનવીના
મનમા અ ાધાર ા પ્રસંગોમા—હિમ્મ નાણીને જોનેવીન ે બ ાના
ઘ મા અપ ાનાી જ—પ્રવેશે એ તા માપે ખાના હોઈએ પીના
હોઈએ ક મના હોઈએ ત્યાર ર ા મનમા ભરુ ભેર છેજ
દૃષ્ટિબાબ નમરમા અમુ મમ પૂર ા થવાનો ર વધુ મામની બી
આપાવુ ામ અકુળતાપૂરક, માન નવી પ ા દેતો રમતા વખતે હાર
વાની બી, નિશાળે ી ેિન ની વખતે પગ ખમી જવાની બીક, બાર
ઓરા નીરા હોય ત્યારે અપચો થવાની બીક અજાણ્યા માણસ સાથે
વાતચીત રનો વખને અપમાનિત થવાની બીક મા ાીતી મા ાગિ
ગાનિ હર છે ો એવી નાગણી હોને)

મોટા ભરના ાાગક મ બોના હોય છે ાનાની મનામનોના

સતત પુખ્તો મોત પર આધાર રાખવાની ટેવ એમના મનને વધુ નબળું બનાવે છે. મોટા ભાગનાં વડીલો તો પોતાની ઇચ્છાઓ બાળકો પર ઠોકી બેસાડે છે ને પોતાનું કહ્યું બાળકો માને એ માટે એમને ડરાવે છે. 'તું આમ નહીં કરે તો તને અંધારાની ઓરડીમાં પૂરી દઈશ,' 'તું સાચું કહીશ નો દીવાસળીના ડામ પર કોનું બનાવીને ફટકારીશ,' 'તું મા, કહ્યું નહીં માને તો બાવા ભેગો લઈ જશે કે તારી સાથે નહીં બોલું,' આવા બધા ધમકી ભર્યા (?) વાક્યો આપણા વડીલો બાળકના મનને વિકૃત બનાવે છે અને એના દિમાગમાં આત્મવિશ્વાસ ઘટે છે અને બાળકની વૃત્તિ દબાય છે, એ નિરુત્સાહી બને છે. જેમ તે પ્રકારના બાળો હાનિ પ્રાપ્ત કરવા ઝંખે છે અને એને બચાવ હારીમાંથી છટકવાનું મન થાય છે. [અનિશ્ચિત ભાવ કે ઘર બેસાડવાથી બાળકના મનમાં ભય પ્રવેશે છે અને એની આંતરિક પ્રેરણા હણાય. એને જે નવસર્જન કરવાનું મન થાય એને આકાર આપવાનું કામ કઠિન નહીં પણ કપરું બને છે. હારવું કે ભય એ જ અગ્નિનો શત્રુ છે.]

ઘણા મોટા મોટા માણસોને નિંદા-ટીકાથી બીતા જોઈને આપણને નવાઈ લાગે છે પણ એમાં નવાઈ પામવા જેવું કશું નથી. વ્યુત્પત્તિની જેમ ભયની ગ્રંથિ આપણા મનમાં હોય છે. કેટલી માણસોનું મન ખૂબ અટકચાળું હોય છે. કદીય ન બન્યું હોય કે ન બનવાનું હોય એવી કલ્પના કરીને એ ડર્યા કરે છે.' પણ ભયમુક્ત થવા માટેના પ્રયત્નો કોઈ કરતું નથી. એક ઓળખીતા મિત્ર હંમેશા પુલથી દૂર એવા બીતા કે પુલ ઓળંગીને ઘણા દૂરના રસ્તે કામ પર જાય. ત્યારે એ પુલ ઊતરવાને બદલે બે-ત્રણ માઈલનું ચક્કર લગાવે. એમને એનું કારણ પૂછતાં આવતા જવાબ એ કે એમને એવો ભય લાગે છે કે 'આ પુલ એમના પર તૂટી પડે તો!' જો કે કોઈના પર પુલ તૂટી પડે એવું ભાગ્યે જ બનતું હોય છે. આવા માણસોને જો સમાજને રંગ-રોગાન કરવાનો ધંધો કરવો પડે તો શી રીતે કરે?

એક લેખક પોતાના ભયનું વર્ણન આ રીતે કરે છે 'મને

નારિયેળના ઝાડ નો ખૂબ બીક લાગતી મને એમ થતુ કે આ બધા નારિયેળ માના માથા પર પડે તો માથુ ફૂટાઈ જાય' આથી એમણે ગામ છોડ્યુ ને જ્યાં નારિયેળીના ઝાડ ન હોય એવે ઠેકાણે આનના-ગાન જઈ ગયા નહી કારણ કે એનુ કહેવાય છે કે ઘણા ભય આપણી આગે આગળ જ્યાં જઈએ ત્યાં પડછાયાની જેમ આવતા હોય છે એક એજિનિયર સાહેબ મોટર ગૅરેજમા મૂકીને આવતા તે પછી એમને શંકા રહેતી કે એમણે એમનુ એંજીન બંધ તો નહી રાખ્યુ હોય ને! એનાગ ઘણીને ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાના વરના બારણા બરાબર બધ કર્યા છે કે નહી એ જોવા અડધી રાતે ગાભરી ગાભરી ઊઠે છે આ વર્તનના મૂળમા પણ ભય જ છે

કેટલાક માણસો અંધારાથી બીએ છે, કેટલા વાદળી ગર્જે તો ગભરાય છે, કોઈ કોઈ તો એજિનના નીસાથી ચમકી ઊઠે છે પાણી એમત ને સાગરથી તો સૌ બીએ છે જો કે આ બધા ભય-(Phobias)ની અસર ક્ષણિક છે ને તેથી માનસિક સમતોલપણુ ગુમાવવાનો પ્રસગ નથી આવતો સામાન્ય રીતે એવુ માનવામા આવે

પણ ક ાના ભયને યાદ ન ાની માત્ર આવે. સાથી રસ્તુ તો એ છે કે ભયથી જેટલા દૂર જવા પ્રયત્ન કરીએ એને એ આપની પાસે આવવાનો નથી નાર માર્ગી દીન છે ભ ોજ ઉદ્દેશીને કહ્યું કે 'હું ત ાથી નો નથી ું કે તુ મો એ તો નથી થાય ભાઈ, મારી સાથે ચાલ તુ મા અહેમાન છે હું જાણું છું જ્યા સુધી તુ મો ગુસ્સો ન રાવે નહી ત્યા સુધી તુ મારું કાઈ બગાડી શકવાનો નથી.'

આમ ભયની સાથે આખુંબેથી બાધીને એનાથી મકત ન રહેવા માર્ગ પ્રમાણમા સહેલો છે આમ કરવાથી આપણે વધુ આત્મવિશ્વાસુ બનતા જઈએ છીએ ને ભય દુર્બળ બનતો જાય છે જે માણસ આગગાડીમા બેસીને મુસાફરી કરતો ડરતો હોય પણ એણે વારવાર મુસાફરી કરવી પડી હોય આથી એ જ્યારે જ્યારે ગાડીના બેસે ત્યારે આજુબાજુના મુસાફરોને નિખાલસપણે જણાવી દે કે ભાઈ, મને ગાડીમા બેસતા બહુ બીક લાગે છે, પણ મારે એ કામ પર જવું મેળવવી છે ને મેળવી લઈશ એવો મને વિશ્વાસ છે

ડૉરો થશિંપ નામના પુસ્તકમા નિર્ભય થવાની સલાહ આપતા માર્ગદર્શન કોઈપણ દુકાનમા ચ તા ીલો કરવું કે એ દુકાનદારની ગોઠ લાગતી જાગૃતિ વૈજ્ઞાનિક યુટન પાણીથી ગભરાનો મોઝાર્ટ ગગનના અવાજથી ડરતો ને રોપનહોર હજામના અસ્ત્રા જોઈને ધ્રુજતા આમ સામાન્ય દેખાતા ભયના ભોગ થઈ પડનાર માણસોના કિસ્સા પણ હોય છે સામાન્ય માણસોને એવો ભય હોય છે કે એ કોઈક વખત ગાંડા થઈ જશે આવા ભયની પાછળ ગુપ્તાની કઈ વિચાર ક ાના પાપોના હોય છે સામાન્યપણે મોટા ભૂટકા કિંમતના ચાર જ એવા હોય છે બીજાની સાથેનો સ ો ભૂટકા ...

આથી ઉ મનની પા ળ અમુક કારણ કામ ક ા ...

બાળકના મનમાં નાનપણથી જ એકાદ ભય અમુક ક્રિયા સાથે સંકળાઈ જાય છે. એકવાર એક બાળક દૂધ પીતું હતું ને એકાએક બંદૂક ફૂટવાનો અવાજ આવ્યો. બાળક ડર્યું ને મોટા અવાજનો ભય દૂધની શીશીમાં પરિવર્તિત બન્યો. આથી બાળક પછીથી શીશી જોતાંવેંત જ ડરતું ને ચીસો પાડતું. બીજું એક બાળક ખાવા બેસતું ત્યારે કૂતરાને ભસતું જોઈને ખાતાં ડરતું. આવા જડ ઘાલી બેઠેલા ભયને ઉખેડી નાખવાની જરૂર હોય છે. કૂતરાના ભસવાથી ડરતા એક બાળકના ઓરડાના એક ખૂણામાં, એ જમતું હોય ત્યારે કૂતરું રાખવામાં આવતું. એકાદ–બે દિવસ બાળકને કૂતરું ગમતું નહીં ને એને જોઈને ચિડાતું. ત્રીજે દિવસે બાળકના ટેબલની પાસે કૂતરું બાંધવામાં આવ્યું. બાળકે ખાસ વાંધો લીધો નહીં. ચોથે દિવસે બાળક જમતું હતું ત્યારે કૂતરાને એની સામે બેસાડ્યું ત્યારે બાળક એને બોલાવતું રમાડતું જમતું હતું. આમ એક પ્રકારનો ભય મજબૂત ન બને તે માબાપોએ ધ્યાનમાં રાખવું જરૂરી છે.

કેટલાક ભય આનંદદાયી હોય છે. રોબ એવું માનતા કે ભયનો હેતુ આનંદદાયી છે. બાળકોને સાહસકથાઓ વાંચવી ખૂબ ગમે છે, લડાઈઓના હેવાલ સાંભળવામાં તેને ખૂબ મઝા પડે છે ને રૂંવાં ઊભાં થઈ જાય એવા અકસ્માતોના દૃશ્યો સિનેમામાં જોઈને તેમને બહુ આનંદ આવે છે. આવા ભયની અસર વિચિત્ર પ્રકારની થાય છે. આવું વાંચી–જોઈને બાળક એવું અનુભવે છે કે જાણે બધા સાહસ પોતે જાતે જ ખેડ્યાં હોય, જોયાં હોય ને અનુભવ્યા હોય. એની સાહસવૃત્તિ બતાવવાનું આ સભ્ય જીવનમાં ક્યાંય સ્થાન ન મળતું હોવાને કારણે એ આમાંથી સંતોષ મેળવે છે એ પોતાને જાણગી વાર્તાનો નાયક કે હીરોહીરોઈન માની લે છે ને આનંદ મેળવે છે. એ ભય નથી એવું નથી, પણ આનંદની માત્રા વધારે હોવાથી બીક ભુલાઈ જાય છે. એકવાર એક ...

[illegible]ને મુકવી બાળકને અચાનક એનાથી ધક્કો વાગ્યો, ને તે એને [illegible] પડી [illegible] માતા [illegible] અને [illegible] [illegible] બાળકને [illegible] પાડ્યું [illegible] પડી [illegible] બાળક [illegible] માતાએ [illegible] એને [illegible] માતાનું [illegible] કર્યું માતાએ [illegible] કે [illegible] એની [illegible] [illegible] એને [illegible] એને બાળક [illegible] ને [illegible] એની [illegible] [illegible] બાળકને [illegible] છે

) ઉપર ગણેલા મનો - નિયમોનુ ~ પાલન બાળ મા પ્રેરે ગમેનેા ભયન ૂર રવા માટે પ્રન્તા કે બાળ ગેનાથી ડર છ કરે છે વગેરે બાબ્તેાનેા જ્ઞાનપ્રતિપૂર્ણ વિચાર કરીને ઉપાર ગોવ અનિવાર કે સતિશય રસ્આગ વાત્સલ્યભરી બાળ ને વહુ મોન શીખવે કે એ હ મિન છે બાળ નો આજુબાજુન વાતાર ાે પ્રેમાળ મમતાળુ ને આનદી રગે તે બાળ પ | શાન ને સ તેા નીવ રો ઇચ્છિત પ્રસગે બાળ ના હામી ઉકારવાનો મન રાનેા ગિલકા નહી કરે તે બાળ નાના ાના દુ ખેાને ઇતનુ ઇન આત્મવિશ્વાસનુ મનગે ને જવાબ ગી ા સપ ુ ભાનવાળુ મનૂે ખાસ રીને કાઇપ ુ ગિ ર ને બાળ ને ઉનારી પા વાનો જગ અધિકાર નથી સમાજની થાપ ા ેના બાળકોને તા એજ ખૂ માયરવા જોઈએ શિસ્તનેા પ્રચાર ઇલિર્યા વનનથી ન ા આ એ સમજીને બાળકને પ્રેમથી ઇનાે આગળ વવ જોઈએ ા પ્રયના શસ્ર દ્વાન બાળ-મન પ ામૂ મેગીવા ાતા ાડ્ન મહાભના મપજિને હાથે કરીને અમાજવિરોધી બ ાવવા માટ ગિલ્પ તે માબાપો જવાબદાર ગણીગે તા તેમા એમ ા અન્યાય થશ ન ા જ ન્યાય

*

કેટલાક વિદ્વાનો ચિંતાને 'જીવનના ક્રમ' તરીકે ઓળખાવે છે, તો વળી કેટલાક એને મનના વમળ તરીકે પિછાણે છે આ વમળ ફીર પોતાનો આવિર્ભાવ બહાર વ્યક્ત કરી શકતા નથી આપણા માનસિક પ્રવૃત્તિઓનું એકાદ ચિત્ર આપણે અવલોકીએ તો ચિંતા એ નો બોજ છે એનો ખ્યાલ આવે કોઈ પણ પ્રશ્નને લીધે જ્યારે આપણું મગજ ડહોળાઈ જાય, આપણે કોઈ પણ જાતના નિર્ણય ઉપર પહોંચી ન શકીએ, આપણા જ્ઞાનતંતુઓ અમુક પ્રશ્ન અંગે વિચારવાની શક્તિ ગુમાવી બેસે એટલી હદ સુધી થાકી જાય ને આપણે બેચેની અનુભવીએ ત્યારે જાણવું કે ચિંતા આપણામાં ઘર ઘાલી ગઈ છે ને એ જીવનભર આપણો સાથ નથી જ છોડવાની આમ છતાં ચિંતાના ભારથી જીવન કચડાઈ ન જાય એમ આપણે ઇચ્છતા હોઈએ તો આપણે આપણી જાતનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, આપણી જીવનપદ્ધતિને આપણે તપાસી જોઈએ અને આપણા મનોવલણોને ચકાસતા શીખવું જોઈએ આપણા વ્યક્તિત્વની પણ આપણે જાતે જ પરીક્ષા કરી લેવી જોઈએ અને જીવનનો પ્રવાહ સરળ ને અવિરત ગતિએ વહેતો રાખવા માટે આપણે માર્ગમાં આવતા રોડાને દૂર કરતા કરતા રસ્તો સાફ કરતા રહેવું જોઈએ

એમ બાગરીના તેની માતા ખુ ા ગ ગા વતી હાલ ર તેના પિતાનું નાની ઉમરે અવસાન થયું તું આથી બાગજીના મન તેની માતા પ્રત્યે ખુબ લાગણી હતી. એ નાની વયનો થઈ ત્યા માતાનું મૃત્યુ થયું પરિણામે પુત્રો નિરાધાર બની ગયા અને સૂરે બની એના ા ા ા ું ામાં બાર પ્રવેશ્યો મનના ા ા પ્રવે ા સ્વજન રીતે પુત્રો ા ખુબ મારા ા ન તારે ા ા ુકમા ના રવે ઉન ા ામ ા ા ા ા ાકિ તેનામાં ન ા ગદી માતા અના ા માને કોટના નમા ુમા તાણે થતાં અનાથી કોટના ગજા ાતો એગના ા નમા ુમા ાનો ાતાથી ગનગાા માની મિના સાથે હતા—મળવાના તેના ન ા પણ નિ ગયા ા ા ા હૈકે મિત્ર એન ગા ાખે અને એ ા વાગીને ગદ્ર મેરા માટે ઝીપગાની ભાવના એ ામા જાગી હતી આથી ગે બરાી ગાિ ા ાનેરૂપ મનો ા સ્થિતિ ન ઉરનાર એવી મનના મ ાાના મનુ ા અને પોતાના સ્વજનોના વિના તના મન પર નરાર બની ન બાર ા િ ગીતે ા ા અ પ્રમાણ ચિંતાની અસર શરીર પર પડી શરીરના દાઝાગી નપાસમા ગ ભો માંદગી ા ાઈ ા ચિન્હો ન ાગા ા અ ા બિચારી માગોના િ ા એના પડી ા ઉનમાથી અ ગી ગે ા અ ા ન નાનતુઓના ા ા ભાગ બના

માતા જ એના જીવનને અનુગત નથી બની ગની તો તમારે શું એમ ના આગ્રહ મનનું જોઈએ? જો તમારા પિતા એમના મનમાં અનેક ભયોને સ્થાન આપતા હોય તો તમારે એ ભયમુક્ત બનીને વિશ્વાસ ભરેલા રાહ એ જોવું જોઈએ

એક વસ્તુ નિશ્ચિત છે કે ગમે તે પ્રકારે તમે ગભરાતા હતા હશો પણ જીવનમાં અનેક પ્રસંગો એવા આવશે જ જેમાં તમારે સહન કરવું પડશે. જીવનમાં કોઈ માણસને સુખ નથી મળતું આખો જીવન સાથે લડી લેવાનું સાહસ કરીને આગળ વધવું એમાં જ જીવનની મઝા છે ચિંતાના વિરુદ્ધ જો આપણે નવી હિંમત મેળવી શકીએ અને પ્રગતિ કરીએ તો જીવનની બધી જ મુશ્કેલીઓ ઝાંખી પડી જાય આ બધી વૃત્તિઓમાં પ્રેમ એ એક ખૂબ અગત્યની ભાવના છે કારણ કે પ્રેમમાં ભય હોતો નથી જેનાથી જીવનમાં સાહસ આવે છે પ્રેમ હોય તો સૌના મન જીતી શકાય છે.

ના ગુણ ભાર મા છ ના ગેમા ગરમ પણ છ માણુ ઊંધ ણી મ્યા જીએ ડીગ મ તેના નાનુ જ આપણુ રે ાનુ ર છ જ મે જડ એ આ નાના મ મેના । જેઈએ માંગુ કે મ કાય એ પ । ચિંતા આ પ્રકાર છ મુશ્કે તેને જાઈને ચાલતાં બધે ન સ્વાભિમાનપૂર્વક નહેરામાં ડાપણ ગોન સમાનુ છ (જીવનમાં ત્યાં સુધી ગતિ હશે ત્યાં સુધી તમારામાં જીવન રહેશે નહીં તો ત્યાં મરવાનો જેને તમે અત્યારે ત્યાં ચિંતા પ્રવેશી જવાની)

(પ્રાણિવિપણ થાક એને અતિ જો આ નહેર આવતા આ બધાં ચિંતાના પરિણામ છ આના જેના પણ ભાકર પરિણામો ના ગાર પણ થશે. ખરું એકાકીપણાથી—સ્વ સમૃદ્ધી પા ાનુ એ જણાય છે કે આ બધી અમરા ગાજની ચિંતાઓમાંથી પ્રી ઉપજતાં પા કોઈના માનવા તમાજે ગાપણી કુંટની ઇચ્છાઓને ખગાન રીત દબાવવાથી કે સારું ચીને નહીં વાગી વાત્સાથી ઉપજતા ભ્રમથી જન્મે છે. ઉપરાંતના અતિશય શારીરિક માનસિક શ્રમથી પણ ચિંતા ઉદ્ભવે છે. આ ચિંતા માનતુઓ ભાગી ખાય માર માનસિક આઘાતો સહેવા પડે છે. ન ભ્રમ એ આપણા જ મનના પ્રેરણાં છ આ પ્રેરણાઓ વાશીએ ન એના વિકૃત પરિણામ આવવાના. આ રીતે નાની આધીન નિરાશી આનુતાની મરાર કરવાના ને ભાગમની સ્નુતોષી છ હોવાનો જે આ સામાન્યરીતે દરેકના જીવનમાં સ્થાન ધરાવતા હોય છ વળી આપણામાં આપણા જીવનનું મહાન કરવાની અને મરજ બનાવવાની પ્રેરણા પણ કુદરતી રીતે રહેલી છે. એકબીજાની મળવાની સામાજિક જરૂર પણ દરેક જાતિ મજેની હોય છ આ બધી જરૂરિયાતોને એક યા બીજી રીતે સંતોષવાથી કે એ બધી આપણામાં નથી એવો દાવ કરવાથી આપણા મનમાં ચિંતા પ્રવેશે છે, પરિણામે આપણું વ્યક્તિત્વ આનંદિત કરતી

જાગે છે. આપણું અહં પ્રેરણાઓનો સ્વીકાર નથી કરતું અને પ્રેરણાઓ એટલી બધી પ્રબળ બને છે કે એનાથી આપણે મુક્ત બની શકતા નથી. આપણે પ્રેરણાઓને 'યેન કેન પ્રકારેણ' દબાવવાની વૃત્તિ ધારણ કરીએ છીએ અને હાથે કરીને મુશ્કેલીઓ ઊભી કરીએ છીએ. આપણામાં ઊર્મિનાં સંઘર્ષો જન્મે છે અને ઊર્મિને યોગ્ય રસ્તો ન જડવાથી તે જોખમાય છે અને જીવનમાં ખળભળાટ મચાવે છે.

આવી સ્થિતિથી બચવા માટે નિખાલસ હૃદયવાળા બનવાની જરૂર રહે છે. જ્યારે આપણે નિખાલસતા અપનાવી શકીએ છીએ ત્યારે જ આપણા મનની વાત કોઈની સમક્ષ રજૂ કરી શકીએ છીએ. સાથે સાથે આપણી શક્તિઓને ઓળખીને આપણે આકાંક્ષાઓ સેવવાની હોય છે. હવે આ દુનિયામાં ચમત્કારોની સંભાવના 'બહુ ઓછી છે, આથી એની આશા રાખવી એ પણ નકામી જ ગણાય ને? વળી એકની એક વસ્તુ કે વાત પર વારંવાર વિચાર કર્યા કરવો" એ પણ મૂર્ખાઈ છે. સંજોગો પલટાય છે ત્યારે ઉન્નતિ થતાં વાર પણ નથી લાગતી. માનવીના સંજોગોને પલટવામાં ઈશ્વર જેવી કોઈ શક્તિનો હાથ રહેલો છે એ શા સારૂં ભૂલવું જોઈએ?

અંશોને અનુસરીને વિચાર કરવો જોઈએ. આપણી આંખે જે દેખાય તેને હોય એ જ જોવાનું હોય છે. ભૂતકાળમાં આપણે ક્યાં હતાં અને વર્તમાનમાં એનાથી જુદાં છીએ એવા વિચારો આપણી નિષ્ફળતાઓની સ્મૃતિ તાજી કરાવે છે. અને આપણને આપણા પ્રત્યે દયા ઉત્પન્ન થાય એવી પરિસ્થિતિ સર્જે છે. સમૃદ્ધ ભૂતકાળને ભૂલીને વર્તમાન જીવનની વાસ્તવિકતા સાથે ઝૂમતા નિર્વાસિતો આપણને વર્તમાનમાં જ સ્થપાયેલા રહેવાનો અને ભવિષ્યની ચિંતા કરવાની છોડી દેવાનો સંદેશો નથી આપતા?

ચિંતા અને ગમગીનીના કાળમીંઢ બનાવોમાંથી બહાર નીકળવું હોય તો આશા ને હિંમત કેળવ્યા વગર કોનો છૂટકો થયો છે? એક વખતની નિષ્ફળતા આખાય ભાવિ ઉપર ગહન છાપ નથી પાડતી, કારણ કે ભવિષ્યમાં અન્ય કેટલાં ને કઈ જાતના બનાવો મદદમાં આવવાનાં છે એની કોને ખબર છે? આથી જ ઈશ્વરના ભરોસે આપણું જીવન-નાવડું હંકારવામાં જેટલું શ્રેય છે એટલું આપણી બુદ્ધિબળે ચલાવવામાં નથી. જૂના વખતની કહેવત 'આદર્યાં અધૂરાં રહે ને હરિ કરે સો હોય' એમાં જરાય અતિશયોક્તિ નથી.

સંસારના ચક્રને ચલાવનારો હજાર હાથવાળો ધણી આપણી બધી ચિંતાઓ પોતાને માથે લઈને બેઠો છે એવી વૃત્તિ કેળવીએ તો જ આપણે જીવી શકીએ. નહીં તો ગાડા નીચે ચાલતા કૂતરા જેવી આપણી સ્થિતિ થાય. આપણા એક ગુજરાતી કવિની જ કવિતા— 'ચિંતાથી ચતુરાઈ ઘટે, ઘટે રૂપ ને રંગ........' એમાં કેટલું બધું માનસશાસ્ત્રીય સત્ય છુપાયેલું છે?

*

નિરાશા



પેટમાં આઇસક્રીમની ઠારી વટી ખૂબ ગમતી હોય ... મા
પાસે આવીને કહે કે એ આઇસક્રીમ ખાશે. ત્યારે મા કહેશે કે નહીં
ખાવાનો. એનાથી શરદી થાય, ઉધરસ થાય ને ન્યુમોનિયા થઈ જાય.
બાળક બિચારું ... શરદી, ઉધરસ ને ન્યુમોનિયામાં ગમ
ન સમજતું હોવા છતાં પોતાની આઇસક્રીમ ખાવાની ઇચ્છાને મારી
નાખે ને ઇચ્છા પૂરી ન થઈ એટલે નિરાશ થાય એ. જ્યારે ભૂખ
લાગે ત્યારે દૂધ ન મળે, ખાવા ન મળે એ ... એના દોસ્તો
સાથે રમવું હોય ત્યારે મળે એને નહીં ... જવું હોય. આથી
એને રમવા પણ ન મળે એને ... આવે ત્યારે મા કહેશે
રમવાનું નહીં ... રાત પડી નથી ... પડે ત્યાં સુધી
રમ. આમ બાળકના જીવનવ્યવહારમાં વધારે પડતી દખલ કરતી મા
બાળકના જીવનને સલામતીભર્યું, નિયમિત ને સામાજિક બનાવવા
બદલે નિરાશામય બનાવે છે પણ માતાને એની ખબર નથી કે મન
... બાળકના જીવનમાં ... છે.

આમ બાળકના જીવનમાં ... થી નિરાશાના બીજ
રોપાઈ જાય છે. તો બાળકની <u>નિરાશા ગુસ્સામાં</u> ... છે. એ
... મહત્ત્વના ... નહીં ગમતાં એની ...ને

અવગણીને પોતાની ઇચ્છાઓ વાળના માબાપને બાળક પ્રેમ નથી કરી શકતુ અને પોતાની મૂળભૂત જરૂરિયાતો (Basic needs)માં આડખીલીરૂપ નીવડનાર માબાપ ડર્વા ઝેર જેવા લાગે છે. પરિણામે નાનીશી વસ્તુ ન મેળવી શકનાર બાળક નિરાશ થાય છે ને માબાપ પરનો ગુસ્સો રમકડાં પર કાઢે છે. એને રમવા મળેલા રમકડામાંથી કોઈનો હાથ, કોઈના પગ, કોઈનુ માથુ ભાંગીને એ કાંઈક સંતોષ મેળવે છે. એની સાથે રમનાર નાના નાનાં બાળકો સાથે વારવાર ઝઘડી પડે છે ને ત્યારે એનું કોઈ જ નથી ચાલતુ ત્યારે પોતાની જાત પર ગુસ્સો વ્યક્ત કરીને રહી જાય છે.

આથી નાની નાની બાબતોમા બાળકની ઇચ્છાઓને અવગણનાર માબાપોએ જરૂર ચેતવા જેવુ છે, કારણ કે ઇચ્છા અપૂર્ણ રહેવાને કારણે બાળક અસામાજિક બને છે ને એનામા ગુનાવૃત્તિ પ્રવેશે છે. આપણા સમાજના ધારાધોરણો એવા છે ને આપણું કૌટુંબિક જીવન પણ એવી રીતનુ છે કે એમા બાળકને ક્યાય સ્વતંત્રતા નથી મળતી બાળકને સવારે ૮ વાગે ભૂખ લાગતી હોય, પણ માને ૮ વાગે વખત ન હોય અથવા ક્યાય બહાર જવાનુ હોય તો એને ૭ વાગે દૂધ પીવા માટે બૂમ પડે બાળક ચાલતા શીખે એટલે એને નવું નવુ જાણવા–જોવા મળે, નવી દુનિયા વિષે સમજવાની આતુરતા એનામા ઊપજે. કોઈપણ નવી વસ્તુને એ હાથ અડકાડે ને સ્પર્શ દ્વારા સમજવાનો પ્રયત્ન કરે, પણ માબાપ ચોકીદારની માફક 'અડી નહી અડવાનું' કહીને એ વસ્તુ ત્યાથી ઉઠાવીને ઊંચી મૂકી દે આના પરિણામે બાળક માટે જ્ઞાનના દ્વાર હમેશ માટે બંધ થવા જેવુ વાતાવરણ સર્જાય એને જે જાણવુ હોય ત્યાથી એને જાકારો મળે માબાપ એ ભૂલી જાય છે કે જ્ઞાન સ્પર્શ, ગંધ, સ્વાદ, શ્રવણ ને દર્શનથી આવે છે આથી જ નાનુ બાળક વસ્તુને જાણવા માટે તરત મોમા નાખે છે, જે કોઈ એ જુએ છે તેને અડવાનો, ખખડાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે માબાપ બાળકને ગમતો ખોરાક ખાવા આપે ..

ગાંઠને એને ઉગાડવાની, ફેંકવાની ઇચ્છા છે, પણ ક્યાં? અગાસીએ નહીં, પાણીમાં નહીં, સડક પર પણ નહીં. આના કરતાં એને ગોળ નહીં ખાવાનો, બાકી બહાર નહીં ફેંકવાનો, ફેંકી નાખવા હોય એ ઓટલામાં નહીં ઉગાડવાનો. આમ બાળકને જે રસ્તે ચાલવું ગમે તેમ તેના એ બધા જ રસ્તા બંધ કરવામાં આપણે ખૂબ શૂરા હોઈએ છીએ. જાણે બાળકના જીવનમાં નિરાશા ફેલાવવા સિવાય બીજું ન આવડતું હોય એવી રીતે!

આમ માબાપ તથા ફરીને કે બીજાં અનેક નાનાં બાળકના જીવનમાં એક પ્રકારની આડખીલી ઊભી કરતાં હોય છે ને બાળકને જે ક્રિયાથી આનંદ મળતો હોય એમાંથી એના મેળવવામાં અવરોધરૂપ નીવડે છે. બાળક માબાપ જ નિરાશા દેનારાં માટે જવાબદાર બને છે ત્યારે સાથે જ દુઃખ થાય છે. કારણ કે સામાજિક વાતાવરણ ને કૌટુંબિક જીવન સાથે એકરૂપ થવામાં જ બાળકના જીવનની સફળતાનો આધાર છે. જો બાળક એકરૂપ નથી બની શકતું તો એની શારીરિક તંદુરસ્તી જોખમાય છે, અસલામતીની ભાવના એનામાં ઘર ઘાલે છે ને એના વ્યક્તિત્વમાં અસંગતતા પ્રવેશે છે. આ ત્રણે વસ્તુઓ એને માનસિક નાદુરસ્તીના ખાડામાં ધકેલે છે, આથી નિરાશાનો પડછાયો પણ બાળક પર ન પડે એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

શારીરિક-માનસિક ઇચ્છાઓ ન સંતોષાય તો નિરાશા જન્મે છે એ આપણે જોયું. વાતાવરણિક સંજોગો, સામાજિક વ્યવસ્થા ને વ્યક્તિઓને આ ત્રણે બાબતોને નિરાશા માટે જવાબદાર ગણવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે સૌથી વધુ ભાર વાતાવરણિક સંજોગો પર મૂકવામાં આવે છે, કારણ કે જો બાળકની પૂરેપૂરી દરકાર લેવામાં ન આવે ને તેના તનની સારવાર ઠીક કરવામાં આવે ને નિશાળમાં પણ એના મનને અનુકૂળ વાતાવરણ ન હોય તો બાળક નિરાશામાં જ પાંગરે

વગેર નથી રહેતું. એવી જ રીતે કોઈ વ્યક્તિએ મોટી મોટી આશાઓ સેવી હોય પણ ઑફિસમાં એનો માલિક એને ઊંચી પાયરી પર ચડાવવામાં આડખીલીરૂપ નીવડતો હોય ને એને તકનો અભાવ ખૂબ જ સાલતો હોય તો એ નિરાશ થયા વગર શી રીતે રહી શકે? અધૂરું શિક્ષણ, ઘરમાં સંકડાશ, બેકારી ને ઓછી આવક એના જીવનને અકારૂં બનાવવા માટેનાં સંગીન કારણો થઈ પડે. આમાં એને ન ગમતુંય ઘણું કરવું પડે ને ગમતું કરવાની તક ન મળે ત્યારે વ્યક્તિ અકળાય તો ખરી જ ને? સોલ રોઝનઝ્વીગ નામનો લેખક આવી વ્યક્તિઓના નિરાશાને બાહ્ય નિરાશા તરીકે ઓળખાવે છે ને એના ત્રણ પ્રકાર વર્ણવે છે. (૧) સ્ત્રી પ્રેમ માટે તલસતી હોય પણ એની પાસે સારાં કપડાં ન હોય, (૨) એક બાળક માબાપના પ્રેમ માટે ઝંખતું હોય પણ એનાં માબાપ ગુજરી ગયાં હોય ને (૩) એક બાળક આનંદ માટે ફાંફાં મારતું હોય પણ એના નિશાળિયા દોસ્તો સિનેમા જોવા જતા હોય ત્યારે એને ફરજિયાત ઘેર રહેવું પડતું હોય. આ દરેક દાખલામાં ઇચ્છાને ધક્કો મારીને ધકેલવાની વાત છે. પહેલામાં અભાવ (Deprivation), બીજામા ખામી (Privation)ને ત્રીજામાં આડખીલી (Obstruction) વ્યક્તિને નિરાશ બનાવવામાં કારણરૂપ નીવડે છે.

ઉલ્લંઘી ન શકે ને એના માનસિક જીવનમાં ઘર્ષણ થયા કરે ને નિરાશા કાયમ માટે એને હેરાન કર્યા કરે એવું પણ બને.

ઘણીખરી નિરાશ વ્યક્તિઓની નિરાશાનું મુખ્ય કારણ વ્યક્તિ પોતે જ હોય છે. ઘણીવાર વ્યક્તિઓને તકો મળતી હોય છે, છતાં એનો લાભ ઉઠાવતા નથી આવડતો ને એમની જરૂરિયાતો સંતોષી શકાતી નથી. ઊંડી માન્યતાઓ ને કાંઈક અંશે ભય વ્યક્તિને અમુક બનતી મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ સંતોષતી અટકાવે છે. જેમકે, એક વ્યક્તિને વકીલ બનવાની ઇચ્છા હોય, એનામાં આવડત પણ હોય ને બુદ્ધિ પણ હોય, પણ આ ઇચ્છાને સંતોષવામાં એનામાં ઘર ઘાલી બેઠેલી લઘુતાગ્રંથિ એને નડતી હોય. સંજોગોએ પૂરી પાડેલી તકનો લાભ ઉઠાવી લેવામાં પણ નિષ્ફળતાનો ભય એને નડે. કોઈક એની મશ્કરી કરશે, પોતે નિષ્ફળ નીવડશે તો દુનિયાને શું મોં બતાવશે એવી એવી ભાવના એની આવડત ને ઇચ્છાને ક્રિયામાં પરિણમતી રોકી શકે. આવી ભાવનાને પરિણામે સાંપડેલી નિરાશા આંતર-નિરાશા કહેવાય. વ્યક્તિની શારીરિક ખોડખાંપણ, માંદગી, માનસિક ભય ને લઘુતાગ્રંથિ એની ઇચ્છાઓને પરિપૂર્ણ કરતી અટકાવે ત્યારે આંતર-નિરાશામય માનસિક પરિસ્થિતિ જીપજે.

ફ્રોઇડ નિરાશાના કારણરૂપ એક નવો જ સિદ્ધાંત રજૂ કરે છે. એ એવું માને છે કે માનવીને જે વસ્તુ આનંદ આપે છે તે માનવી કરે છે ને જે ક્રિયાથી એને દુઃખ થાય છે એનાથી એ દૂર રહે છે. માનવીમાત્રની આ સામાન્ય પ્રતિક્રિયા છે. હવે જો એવું થાય કે દુઃખ થાય એવી ક્રિયાઓ એને વારંવાર કરવી પડે તો સુખ મેળવવાની ઇચ્છા જોખમાય. એને સુખ ન મળે એથી એ નિરાશ થાય. ફ્રોઇડની પાસે એક એવી સ્ત્રી નિરીક્ષણ માટે આવેલી, જે એમ ઇચ્છતી હતી કે એને ને એના બાળકને કોઈ મારી નાખે તો સારું, કારણ કે એને એના પતિ સાથે અણબનાવ હતો. પતિના વર્તનથી એ નાસીપાસ થઈ હતી ને આથી એ એવા પતિથી ઉપજેલા બાળકને પણ જીવતું રાખવા નહોતી માગતી.

એની નિરાશા પતિ પ્રત્યેના ગુસ્સામા વહેની સ્પષ્ટરૂપે દેખાતી હતી, આથી જ કોઈક સુખને ભોગવવાની ને દુ ખથી દૂર રહેવાની માનવ-જ અપેક્ષાને મદદ આપવા પ્રેર્યો છે

નિરાશાના પરિણામે વ્યક્તિ વડાયક વૃત્તિવાળી બનતી જાય છે અને આ વડાયક વૃત્તિ વધુ વિકસતા એ વ્યક્તિને સમાજવિરોધી કાર્યો કરવા પણ પ્રેરે છે કેટલીકવાર નિરાશાની અપેક્ષા પણ માનવીને ક્રોધિત બનાવે છે જે ક વડાની પ્રેરણાના પરિણામો ગાળો બોલવાથી માંડીને ખૂન સુધીમા આવે છે ખન સંશોધકના એક નમૂદે નિરાશાની અસર માપવા માટે એક પ્રયોગ કર્યો એમા એમણે ત્રીસ બાળકો—૭ મહિનાથી માંડીને બે વર્ષ સુધીના—નો સમાવેશ કર્યો એમણે બાળકો માટે બે જાતની પરિસ્થિતિ સર્જી (૧) બાળકોને સઘી જાતના રમકડા કોઈ પણ જાતના અવરોધો વગર રમવા આપ્યા (૨) સુંદર ને આકર્ષ રમકડા બાળકો જોઈ શકે એવી રીતે તારની વાડ કરીને મૂકયા જેથી બાળકો એને રમી ન શકે કે રમકડા સુધી પહોચી પણ ન શકે આના પરિણામે બાળકો તારની વાડને લાત મારીને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવા માંડ્યા કેટલાક બાળકો તારની વાડ પર ચડવા કોશિશ કરવા માંડ્યા વળી કેટલાંક બાળકો પ્રયોગ કરનારને વિનતિ કરવા માંડ્યા તો કેટલાક ધમકી આપીને આકળીથી દૂર કરવા માટે મથાયા કરવા માંડ્યા બહુ જ ઓછા બાળકો શાતિથી અંદર મૂકેલા રમકડાં ને જોઈ રહ્યા ને અંદર અંદર વાતો કરીને બેસી રહ્યા

આવી વાત ગી એ . ના તામુ તે એની ન કાની
મી સત્નાગત તામા ના નાનો મે થય ર રીમા તાજ
ન ના માંગી ને એ મમાન્ગી મ મિ ની

િગશાનુ સામા ન મ કે એ ાથી અ પન
થ મગ નથી ગહના િ રશા ટેરી તીન ગા અગમાની
નાગ ગેરી વના તીન નાની મા ની માનનિ સમતાપત્ર
વાનના એમના બના મથે અને નિગતા ઉપત મેસા
રજોથી નુ ધાર ગમે ત નિગતા ઉજાને એવ
માથી માનતો દી તા એ સમાજ સથ જોપ મની શકે
બરા પ ધરબુ આમ તુ અ મ ની
મનમા અમુક ઇચ્છાઓ એ ઇચ્છે ન તે પ આપમેળે
ઉપ થની મ અમુક વસ્તુ ખાવાની ઇચ્છા થાય એ
ાનમા અજ વસ્તુ ખાવા મ તન પ ખગ ન એ કિમત
ઓ હસ્તા ભર ખ ની ાદમાવે અથવા ી હી
વગતી વસ્તુ ખા પા અને પસાના અનાવે નિગાના ભોગ
નનુ પ તાર એ ગેનાથી ન ન ત્યાગ એનમ એક જાતની
બધી ઉમી લ ાં નનલા નગ ।

આગમા પછી એને પુત્ર જ ને ત્યાર પિયાગી દાદીની સ્થિતિ કરી થાય કે ત્યારે બાળકીના નિશાળે પરિણામે અપૂર્ણ નિરૂપણ તેના ઉત્તમ પ્રત્યની શીઘ્ર જ મે છે

જ્યારે વર્તમાન જીવન વધુ દુ:ખી ... છે ... દુ ... બાળકનું મન ... ભૂતકાળમાં રમ લેતું બની જાય ... માનસિક સ્થિતિ 'Regression' કહેવામાં આવે ... એ ... ની ... ત્યારે માનસચિકિત્સક પાસે લઈ જવામાં આવી ... એની માએ અમ ફરિયાદ કરી કે એની છોકરીનું વર્તન ... માસથી ... અસાધારણ ને અતાર્કિક બની ગયું છે ... નિદાનની તપાસ ... એવું સાબિત થયું કે બાળકી પાંચ વર્ષની હતી ત્યારે એના મા- ... આથી બાળકીના મનમાં એ ... પ્રવેશતો ત્યારથી જ એનામાં અમુક જાતના અસામાન્ય વર્તનના લક્ષણો ... એ ગમે ત્યારે ... પથારીમાં પેશાબ કરી જતી ... અસહ્ય ભય એને સતાવતા એને એના બાપ ... વધુ ... ની પણ જ્યારે તે સાત વર્ષની થઈ ... એની મમ્મા ... સાથ છૂટાછેડા લઈ લીધા ને બાળકી સાથે જુદા ઘરમાં રહેવા લાગી ... બાળકી મા પર ચિડાઈ ને મા ... જ ઝઘડવા લાગી નિશાળમાં ... ઘરમાં એનું વર્તન સાવ બગડી ગયું ... એ સામાજિક

ત્યારે એને દવાખાનામા લાવ્યા ત્યારે એ બાર ગદી, જમીન પર ભમતી ગમે તેમ બોલતી ને અદેખાઈથી સળગતી હતી એના મનમા ચાલતા ધમપછાડા એના મો પર સ્પષ્ટ દેખાતા હતા આવા સજોગોમા એના મનમા અસલામતીની ભાવના એટલી ઊંડી હતી કે એ દૂર કરવી એ જ મોટુ મહાભારત કામ થઈ પડ્યુ હતુ દાક્તરોએ એને બાળક એવુ માનારનુ મળે ને પ્રેમની ભૂખ સતોષાને એવો રાગ દૂર કર્યો હતો ને એને એના બાપને સોપવાની માગણી અદાલત પાસે કરી હતી ગહન નિરાશાના આવા સજોગોમા જ્યારે બધેથી નિરાશા સાંપડે છે ત્યારે વ્યક્તિ આત્મહત્યા કરવા તરફ પણ પ્રેરાય છે

(૨) ગહન નિરાશા વ્યક્તિને બહાના બનાવનારી પણ બનાવી દે છે આવી વર્તણૂકને Rationalization કહેવામા આવે છે આમા વ્યક્તિ પોતાની નિરાશા માટે પોતાનો વાક નથી જોતી અને પોતાનુ સ્વમાન સાચવવા ખાતર એ બીજા બહાના બતાવે છે ઊંચા ઝાડ પરની દ્રાક્ષ જેમ શિયાળના મોમા ન આવવાથી એણે એ ખાટી છે એવુ બહાનુ કાઢેલુ તેમ વ્યક્તિ પણ અમુક યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવા માટે પોતે અયોગ્ય હતો એમ નથી કહેતો પણ શિક્ષક માર્ક આપવામા કજૂસ હતો એવુ બહાનુ સહેલાઈથી કાઢે છે બીજી કેટલીક વ્યક્તિઓ પોતાની અશક્તિને સ્વીકારીને ભગવાન જે કરે છે તે સારુ કરે છે એવુ માનીને ચાલે છે (Sour-grape & sweet-lemon mechanisms) જો કે બન્નેની બહાના કાઢવાની રીત તર્કયુક્ત હોય છે

ચિહ્નો જણાતાં હોય છે. પણ એનું [illegible] કારણ માનસિક હોય છે. ઘણીવાર બહેરાશ [illegible] કે [illegible] એનું નથી હોઈ શકતો તે માનસિક શારીરિક ક્ષતિનો કારણ બને છે. એની બહેરાશનું કારણ માત્ર માનસિક [illegible] શક્તિઓના [illegible] કામ [illegible] માટે એમને માથું દુખે શરદી થાય [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ત્યારે નાના સાંભળવા [illegible] [illegible] પાસે વાતો સાંભળવા એ [illegible] [illegible] જુએ એમને એમાં [illegible] [illegible] [illegible] ભગવાનની [illegible] [illegible] એમને [illegible] [illegible] આમ ઘણાખરા શારીરિક [illegible] [illegible] [illegible] ઊતરીએ તો પણ જણાય [illegible] બધા રોગો માનસિક અવસ્થાનો પરિણામે જ એમના [illegible] છે. [illegible] [illegible] [illegible] ની ચાદી [illegible] [illegible] ન્યુમોનિયા [illegible] [illegible] શારીરિક તપાસમાં [illegible] [illegible] ખામી જણાતી નથી. [illegible] વ્યક્તિ આ [illegible] [illegible] [illegible] હોય ને દર્દીના સામાન્ય ચિહ્નો [illegible] [illegible] છે આવી માનસશાસ્ત્ર શાસ્ત્રીઓનું માનવું [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] જ [illegible] જોઈએ.

[illegible] માનવીઓ એમના [illegible] નિગ્રહ કરતા [illegible] આવી વ્યક્તિઓની શક્તિ ત્યારે બહાર [illegible] થઈ શકતી નથી. [illegible] અભાવ એમને [illegible] સાલતો હોય છે ત્યારે એક [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] મેળવી [illegible] આથી એના [illegible] એ પોતાની શક્તિઓને એવી અનુકૂળ [illegible] [illegible] [illegible] કે જે ક્ષેત્રમાં એ [illegible] [illegible] કામ [illegible] [illegible] મેળવી [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] પુરાવા [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] પરના [illegible] બીથોવન એનો [illegible]

નિરાશ થયા હોત, ડેમોસ્થિનીઝ એની તોતડાશથી હિંમત હારી ગયો હોત ને રૂઝવેલ્ટ બાળલકવાના ભયથી માનસિક મૃત્યુ વરી ચૂક્યો હોત તો દુનિયા એમને સંગીતકાર, વક્તા કે પ્રમુખ તરીકે પામી શકી હોત ખરી? કુદરત હમેશાં વ્યક્તિના ઉપર એટલી દયા તો કરે જ છે કે એક જ્ઞાનેન્દ્રિય હરી લે છે ત્યારે બીજી ખૂબ શક્તિશાળી બનાવી આપે છે. માનવી પણ આ રીતે જ આગળ વધતો આવ્યો છે. એક કામમાં સફળતા નથી મળતી તો એની દૃષ્ટિ બીજાં તથ્યો પ્રત્યે તરત દોરાય છે. ઘણાખરા લેખકો, કવિઓ, કળાકારો પણ જીવનના વાસ્તવિકતાથી નિરાશ થયેલાઓના વળતરના પુરાવા જ છે ને?

તે કાંઈ પણ અક્રિય કાર્ય ન કરી શકી. રીતે જેમ એના ગતર પ્રવૃત્તિઓમાં રસ લેવા માંડ્યો જાય, પ્રવૃત્તિ ના એના પોતાના માર્ગે કરે છે એવો સંતોષ મેળવવા માંડ્યો આજે તે પ્રતિના દિવસમાં ક્યારે નિરાશા નથી. એને મતોદ છે કે તેના જેવો નાચ્યા જ ગતરોધો માનવીને કાં તો નિરાશાવાદી બનાવે, ને કાં તો એનામાં ખમ ગુણ વતરથી લડવાની નમ્તિ પેદા કરે. એનું ઉદા ના દૃષ્ટાંત પરથી કથિત થાય છે

આમ નિરાશામાંથી બચવા માટેના માન ગ્નાઓમાં વળતર (Compensation), એમની ખોટ બાજુ નેતિ પૂરી લેવા નાદ રસ્તે વહી જનારો સતત શ્રમ વાસ્તવિક પરિસ્થિતિની આગળી પૂર્ણ એને અનુસરીને વર્તવાની ચતુરાઈ ન નામાત્રિક સગવડ્યા બનાવવા માગેની સદ્‌માર્ગે પ્રવૃત્તિ મુખ્ય ગણાય. શમન કરવાનું ઉર્ધ્વીકરણ (Sublimation) ને પૂરકતા (Substitution) એ બને માનવી પરિસ્થિતિ સાથે ગોઠવી આપવા માટેના ઉત્તમ સાધનો છે. ઉર્ધ્વીકરણની પ્રક્રિયામાં માનવીની ઊર્મિઓ સંતાઈ જાય છે. ગેક માનવીની આજુબાજુનું વાતાવરણ એની જાતીય પ્રેરણા અમલી બનાવવા માટે અનુકૂળ ન હોય ને એને ઘણા અવરોધો નડતા હોય એને એમ લાગતું હોય કે એની જાતીયતાનું દમન કરવાથી ખરાબ પરિણામ આવશે ત્યારે એ રોમાંચ ઉત્પન્ન કરે એવા સાહિત્ય તરફ, પ્રેમના ઊર્મિકાવ્ય રચવા તરફ કે નાગણીભર્યા પ્રેમપત્રોના લખાણ તરફ એની શક્તિને જરૂર દોરી શકે. માનસશાસ્ત્રીઓ તો ગને તો બધી જ કળાઓ—સંગીત કળા કે ચિત્રકળા—જાતીયશક્તિના ઉર્ધ્વીકરણનું જ પરિણામ છે. ન્યૂનતા પૂરવાની રીતિ પણ નાગરિકોના સંતોષ પરીક્ષ સાધન જ છે. સમાજે સ્વીકારેલી નીતિનું જ આમાં પાલન નથી કરવામાં આવતું, પણ સમાજ દ્વારા એ નીતિ ખૂબ માન પામેલી પણ હોય છે. આથી વ્યક્તિના મનમાં ઊંડા સંતાપ એ

આમ આપણે નિરાશા ઉપજવાના કારણો એના વિવિધ વળગો અને એમાથી છૂટવાના ઉપાયો જોયા સૌથી ઉત્તમ માર્ગ તો એ છે કે નિરાશાના ભતને વ્યક્તિના મનમાથી ગમે તે પ્રકારે દૂર કરવુ બાકી નાતી કિમો જોવાથી કે ના ગીતો ગાવાથી નિરાશા દૂર થવાની નથી એ નક્કી છે નિરાશાને ખખેરવા માટે તો ખડે પગે ઊભા થવુ જોઈએ ને અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓમા મનને રોકી રાખવાનો સતત પ્રયત્ન કરવો જોઈએ નમણે હાથ દઈને બેસી રહેવાથી કાઈ ન વળે આગ લાગી જાય તો કૂવો ખોદવાના પ્રયત્ન કરવા જ પડે ને?

ભાગેડુવૃત્તિ

૭

માનસિક [illegible] માનવિ [illegible] [illegible] ગૂંગળાવે [illegible] [illegible] [illegible] પરિપૂર્ણ [illegible] રાખતા ત્યાર [illegible] તો તે મનોવૃત્તિ (Repression) [illegible] [illegible] કે અથવા [illegible] [illegible] વૃત્તિ [illegible] [illegible] આ ક્રમથી [illegible] વૃત્તિ માનવજીવની સ્વાભાવિક અવસ્થા [illegible] છે [illegible] [illegible] [illegible] માનસિક [illegible] અને રોગો ઊભા થાય [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ને તેથી વ્યક્તિ [illegible] [illegible] [illegible] આપણી ખામીઓ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ભોગ ભાગની [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે આ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ભાગે વૃત્તિની [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] મનો [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] એના માથેના [illegible] [illegible] [illegible]

ી એકાકીપણાની ભાવના દૂર કરે છે ને બીજું એના મનની ાયેલી ઇચ્છાઓને મજબૂત રીતે પકડી રાખે છે જેથી બહાર આવી ક્શંક. આવી વ્યક્તિઓ ચિત્ર સારું હતું કે નહીં એની દરકાર નથી ાથી કારણ કે ચિત્રની કળા-બાજુ સાથે કે એનાં પાત્રોની રજૂઆત થે એને કાંઈ લેવા દેવા નથી. એને તો એના મનને રંજન કરે ાથી વસ્તુની જ જરૂર હોય છે. અને ચલચિત્ર એના મનનાં ઘર્ષણોથી ાને દૂર રાખવામાં સફળ નીવડે છે. જો કે મોટા ભાગનાં માનવીઓ સ્તવિક સંજોગોથી છૂટવા માટે પણ ચલચિત્રોનો આશરો લે છે એ ારી વાત નથી.

ઘણીવાર પોતાનો દોષ કબૂલવાને બદલે બીજા ઉપર વાંક ઢોળીને Projection) પણ માનવી છટકતાં હોય છે. આમાં અહં ને બાયેલી ઇચ્છાઓ વચ્ચેના સંગ્રામનું રૂપાંતર સામાજિક વ્યવસ્થા ને મદના ઘર્ષણમાં થાય છે. આવે વખતે વ્યક્તિ કદાચ ક્રૂર બને તો ણ, એ કહેશે કે 'હું ક્રૂર નથી, ક્રૂરના તો સંજોગોમાં જોઈએ ટલી વેરાયેલી પડી છે.' આમ એ પોતાનો દોષ સંજોગો પર ઢોળી ામાં જરાય અચકાતી નથી. આવી વ્યક્તિઓ ઘણીવાર જૂની ામાજિક વ્યવસ્થા બદલવામાં ને નવી સ્થાપવામાં સક્રિય ભાગ લેતી ાય છે અને સમાજના હિતની દૃષ્ટિએ ઘણાં સુંદર કાર્યો કરતી હોય . કારણ કે વ્યક્તિ જેના ઉપર દોષ ઢોળે છે એ સંજોગો કોઈનેય ાનિકારક નથી હોતા પણ દોષ ઢોળવાની યાંત્રિક ક્રિયા એવી છે કે ? રાઈને પહાડ જેવી મોટી બતાવી શકે છે. જો કે દુઃખ એ વાતનું ા કે વ્યક્તિ સમાજને બદલીને પણ પોતાની આંતરિક વ્યથા દૂર કરી ાકતી નથી કારણ કે મૂળ તો એ મનમાં જ હોય છે.

વિશેષતાઓ સાથે છે. જેમકે દિલ્હીના અમુક પ્રાંતોની એ વિશેષતા છે કે, ત્યાં લોકો શાહુકારી રહેવામાં પોતાનું ગૌરવ સમજે છે. આ શાહુકારી રહેવું એ એક સાંસ્કારિક વિશેષતા થઈ, આવી રીતે માણસ એની સાથે તાદાત્મ્ય સાધીને શાહુકારી વ્યક્તિઓનો સમૂહ બની શકે છે. ને પછી એ સમૂહનાં અમુક ધારા-ધોરણો તૈયાર કરવામાં આવે છે. આ પ્રવૃત્તિમાં એનું અહં સંતોષ મેળવે છે ને એ પોતાને સહીસલામત માને છે. વળી આમાં એક વ્યક્તિ આખાય સમૂહ સાથે એકરૂપ બની જાય છે ને પોતાનાં વિધાનોને સમૂહ પર ઠોકી બેસાડતી નથી. પોતાના અહંની સમૂહના અહં સાથેની એકતા સાધીને એ ઘણું મેળવી શકે છે. એને, પોતે - અલગ વ્યક્તિ તરીકે ન મેળવી હોય એવી, શક્તિ, કાળજી ને સલામતી મળે છે. ને બીજું કોઈ એની દરકાર લેનાર છે એવી ખાત્રી મળે છે. આમાં એ વધુ સામાજિક બની શકે છે. કેમ કે ગુનાની ભાવના એને સતાવતી નથી ને એ સમાજ સાથે વધુ ને વધુ હળીમળી જાય છે. જો કે આમ કરવાથી એના અંગત પ્રશ્નો ઊકલી જતા નથી, એ અંગત પ્રશ્નોનું રૂપાંતર બીજા રૂપમાં થાય છે. એના અંગત પ્રશ્નો સામાજિક બની જાય છે ને સમૂહ સાથે મળીને એનો ઉકેલ લાવવા પ્રયત્ન કરે છે. આમ કરતાં આ બાબતની ઉપકારી એ આદર્શ સ્થિતિ મનાય છે. પણ એનો જો દુરુપયોગ કરવામાં આવે તો વ્યક્તિ જડ ને અસહ્ય બની જાય છે. જો કે આવી સ્થિતિ ભાગ્યે જ ઊભી થાય છે. ઘણુંખરું તો વ્યક્તિ અનાથ, ઘરબાર છોડી દૂર ફરવા માટેની સારી ભૂમિકા તૈયાર કરે છે. આથી સામાજિક સમૂહ સાથેની એકતા એક રીતે બહુ સારી મનાય છે, પણ આપણાં માબાપો, કિશોરાવસ્થામાં પ્રવેશેલું બાળક સમાજ સાથે બહુ હળે-મળે કે અમુક સમૂહના નિયમો પાળે, એ પસંદ કરતાં નથી એ બહુ ડહાપણભર્યું નથી. બાળકને વ્યક્તિત્વની આદર્શ ભૂમિકા તરફ દોરી જનાર તક ને બળનો ઉપયોગ માબાપ કરવા દેતાં નથી; આથી બાળક આવું બની જાય છે.

સાચાં નક્કી નથી માટે વાસ્તવિકતાને બદલે બીજાં દ્વારા ભૂલવાનો માર્ગ ખાસ નકામો ને હાનિકારક છે

કેટલાક માણસોને પોતા સંબંધી બહાના બનાવવાની ટેવ પડી ગયેલી હોય છે. આ પ્રક્રિયાને 'Rationalization' કહેવામાં આવે છે. આધુનિક સંસ્કૃતિમાં બુદ્ધિવાદને એટલું બધું ઊંચું સ્થાન આપવામાં આવે છે કે વ્યક્તિ પોતાની વર્તણૂકનો બચાવ કરવા ખાતર તાર્કિક શક્તિ તથા બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરતો થઈ જાય છે. જો કે જ્યારે પોતાનો બચાવ કરે છે ત્યારે જાગૃત નથી હોતો પણ એના આન્તરિક પરિબળો એને એમ કરવા પ્રેરે છે. એમાં અહંનું રક્ષણ અને પોતાના વર્તનનો બચાવ એ બે મુખ્ય ઉદ્દેશો સમાયેલા હોય છે. અનેક પ્રક્રિયાઓમાંથી આનો ઉપયોગ બહોળા પ્રમાણમાં કરવામાં આવે છે માટે એ સારી છે એવું માનવાની ભૂલ આપણે ન કરીએ એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. આપણા રોજિંદા જીવનમાં જાણે-અજાણે આપણે એનો ઉપયોગ કરતા રહીએ છીએ એ હકીકત છે. જે વ્યક્તિ કાર્ય દ્વારા વાસ્તવિકતાથી દૂર ભાગે છે એનો જ દાખલો લઈએ. એ એમ કહેશે કે કામ તો એક જાતનો ઈશ્વરીય આશીર્વાદ છે. એ એમ નહીં કહે કે એ પોતાના મંથનોને ભૂલવા માટે પોતાને કાર્યમાં રોકી રાખે છે. એવી જ રીતે એ એમ પણ કહેશે કે એના કુટુંબને પોષવા માટે એણે સખત મહેનત કરવી જોઈએ ને આજકાલ ધંધાદારી હરીફાઈ ખૂબ વધી ગઈ છે એટલે બીજી સંસ્થાઓની સામે બજારમાં ટકી રહેવા માટે આકરી રીતે ખાઈપીને મંડવું જ પડે છે. એની બધી દલીલો સાચી અને સ્વીકાર્ય લાગે તેવી હોય છે અને એમાં જ આ બહાના બનાવવાની ક્રિયાની સફળતા છે. કારણ કે વ્યક્તિને પોતાની આબરૂ ગમે તે પ્રકારે જાળવવાની હોય છે. આથી એણે 'Rationalization'નો આશ્રય લેવો પડે છે. કોઈ [illegible] કાંઈ ભૂલ કરી બેસે ત્યારે પોતે ઉતાવળમાં હતી એવું બહાનું કાઢી શકે છે. બહુ

બતાવવા પાછળ એનો ઉદ્દેશ એટલો જ છે કે પોતે કપડાંની પસંદગી કરવામાં કુશળ તો છે જ એવું એણે સિદ્ધ કરવું છે. એવી જ રીત ઘણીવારે બહુ મોડા ઊંઘનારા ઘણા લોકો પાડોશી આગળ એવો બચાવ કરવા માંડી પડે છે કે આ રાત્રે બહુ મોડા સૂતેલાં કે એમની તબિયત બરાબર નથી. એક ડ્રાઈવર પોતે અકસ્માત કરીને બીજા ડ્રાઈવરનો વાંક કાઢી શકે છે ને પોતાની પત્નીએ ટપાલ-પેટીમાં નાખવા આપેલી ટપાલ યાદ કરીને ન નાખી શકનાર પતિ પત્નીએ ખાવાનું મોડું બનાવ્યાની વાત આગળ ધરીને પોતાનો બચાવ કરવા પ્રયત્ન કરે છે બધા જ દાખલાઓમાં પોતાના અહંને નિષ્ફળતાના દુઃખમાંથી બચાવવાનો જ ઉદ્દેશ છે. એક માણસ બહારગામ જવા નીકળ્યો ને ભૂલ ભૂલમાં બીજી ગાડીમાં બેસી ગયો, એમાં એને કેટલાક ખોટા ખર્ચમાં ઊતરવું પડ્યું, થોડો વખત પણ બગડ્યો ને હેરાન થયો એ નકામી પણ મુસાફરીનો અનુભવ રજૂ કરતી વખતે એણે એમ વર્ણન કર્યું કે એને ખોટી ગાડીમાં બેસી ગયા બદલ જરાય પસ્તાવો નથી થતો અને એને ઘણું નવું જાણવા મળ્યું. આમ જ્યારે બહાનાં બતાવવાની ટેવ થાય ત્યારે કોઈકવાર વ્યક્તિ આત્મવંચના (Self-deception) કરી બેસે છે.

જોખમાનામાં બુદ્ધિનું દહાણ છે એના કરતાં બચાવવૃત્તિને સંરક્ષણની ગતિ (Self-preservation instinct) સાથે સંબંધીએ એ વધુ ડહાપણભર્યું જણાય છે

ચોથો સાચો રસ્તો એ છે કે આંતરિક ઇચ્છાઓનું દમન ન કરવું તરસ લાગે ત્યારે પાણી પીવું ને ભૂખ લાગે ત્યારે ખાવું નિશાળમાં માસ્તર પાસ ન થવાતું હોય તો મહેનત કરીને જોઈતા નંબર મેળવવા પ્રયત્ન કરવો આથી ઇચ્છા સંતોષાશે ને કોઈ પ્રકારનું માનસિક ઘર્ષણ નહીં થાય પછી ઘર્ષણમાંથી છૂટવાનો પ્રશ્ન જ ક્યાંથી ઉદ્‌ભવવાનો? માનવીની દરેક ક્રિયા હેતુપૂર્વકની હોય છે આથી સારા હેતુ તરફ દોરી જનાર એવી ક્રિયાઓ કરવી એ જ સૌથી ઉત્તમ માર્ગ છે માનવીની ત્રણ મૂળભૂત જરૂરિયાતો—શારીરિક માનસિક ને સામાજિક—ન સંતોષાય તો જ ઘર્ષણ ઊભું થાય છે એ આપણે આગળ જોયું વળી જો વ્યક્તિત્વની સમતુલા જાળવી રાખવી હોય તો કોઈપણ સંજોગોમાં આ આવશ્યકતાઓ પ્રત્યે બેધ્યાન ન જ બની જવાય

આપણે જોઈએ છીએ કે દિવસે દિવસે માનવ જીવન જટિલ બનતું જાય છે કે કુટુંબ નિભાવવા માટે ને સામાજિક પ્રતિષ્ઠા જાળવવા માટે આર્થિક તેમજ ભૌતિક જરૂરિયાતો વધારવી પડે છે આજુબાજુનું રાજકીય તેમજ સામાજિક વાતાવરણ પણ આપણા મન પર ઘેરી અસર જમાવે છે વ્યવહાર ના મામલો એવો અટપટો બની ગયો છે કે માનવી નથી તો તેની સમસ્યા ઉકેલ નથી કરી શકતો મથનો ક્યારેય નિકાલ નથી હોતો એ પ્રસંગ ઘણી વખત એવા હોય છે ત્યારે જ તેમાં માનસિક ઘર્ષણ ઊભું થાય જરૂર રહે છે માણસનું ગૃહજીવન સુખી ને સંતોષી બનાવવાની જરૂર રહે છે કારણ કે જેટલી સગવડો આપણે ઘેર ઘર ખાતે મળી શકે તેટલી બીજે ક્યાંય રહેવા જતાં નથી મળી શકતી એટલા માટે આપણે કૌટુંબિક જીવનનો ઉદ્દેશ સમજી

શકતા નથી. એવી જ રીતે જો કોઈ વ્યક્તિ જરાય લોકપ્રિય ન હોય તો એને લોકપ્રિય બનવાના કોડ જાગે છે, કોઈને પોતાના ધર્મમાં શ્રદ્ધા ન હોય તો એને બીજા ધર્મમાં જોડાવાનું મન થાય છે; આ બધા પ્રશ્નો અંગે નિર્ણય લેતાં પહેલાં ખૂબ મનોમંથનોની જરૂર પડે છે, આ મનોમંથનોથી કંટાળી જઈને માનવી નિષ્ક્રિય બનીને બેસી રહે તો એ પોતાના આજુબાજુના સમાજની વ્યવસ્થા બદલી શકતો નથી. મંથનો એને હેરાન કરે છે એ નફામાં.

મંથનોની વધારેપડતી હેરાનગતિ જ વ્યક્તિને વાસ્તવિકતાથી છટકવા માટેનું નિમિત્ત બને છે. આ સ્થિતિ નીચેના ઉદાહરણથી બરાબર સમજાશે.

એક યુવક પોતાની પસંદગીની યુવતી સાથે પરણ્યો. યુવતીની માએ એની પાસેથી વચન લીધેલું કે એ પોતાના મોટાભાઈ—જે માંદો ને પોતાનું પોષણ કરી શકે તેવો નહોતો —ની દરકાર લેશે. યુવતીએ જ્યારે વચન આપ્યું ત્યારે એને ખ્યાલ નહોતો કે પાછળથી નવા પ્રશ્નો ઉદ્‌ભવશે. જેમ જેમ વખત વીતતો ગયો તેમ તેમ ભાઈ તો પોતાની બહેનની નરમાશ ને વચન પ્રત્યેની વફાદારીનો ગેરલાભ ઉઠાવવા મંડ્યો. વાત એટલે સુધી આગળ વધી કે યુવતી પોતાના પતિનું કાંઈ જ કામ કરી ન શકે એવી રીતે ભાઈએ બંનેની શક્તિ ને સહાનુભૂતિ લૂંટવા માંડી. પેલા પતિને ખાતરી થઈ કે આ યુવક માનસિક દર્દી છે અને જો ઇચ્છે તો એ પોતે પોતાનું પોષણ મેળવી શકે તેમ છે, પણ એને કામ કરવું નથી ગમતું ને કોઈનું ધ્યાન હંમેશ એના પર રહે એવી આંતરિક ગુપ્ત ઇચ્છાને એ આ રીતે સંતોષે છે. આવી માન્યતા જ્યારે પતિ પત્ની સમક્ષ રજૂ કરતો ત્યારે ઘરનું વાતાવરણ ઉગ્ર બનતું. ધીમે ધીમે ઘર્ષણો વધતાં ગયાં ને પત્નીએ સંભળાવી દીધું કે એ ભાઈના પક્ષે વફાદાર રહેશે. જ્યાં પતિએ એમ માન્યું કે એની

ત્નીને માતૃગ્રંથિ (Mother-Complex) સતાવે છે એટલે એણે ઘર છોડવાનો નક્કી કર્યું એને ઘર છોડવું ગમતું નહોતું કારણ કે એ પોતાના બાળક પર અગાધ પ્રેમ હતો એને એમ પણ સમજાતું હતું કે જો ઘર છોડશે તો એ પોતાની ધંધાદારી યોગ્યતા ગુમાવશે આથી એ કંઈ નિર્ણય નહીં કરી શક્યો નહીં એના ઘર્ષણોએ ધીમે ધીમે હિસ્ટીરિયાનું રૂપ લેવા માંડ્યું, ને એ વધારે ચિંતામાં ડૂબ્યો વળી આવી પરિસ્થિતિ પણ ઉત્પન્ન થઈ કે ઘર છોડવું તેમ ન ગમ્યું ને ઘરમાં રહેવાય એમ પણ નહોતું એની એ ખાતરી થઈ એ વિચારો અગાધ હતું ને રાક્ષસની વચમાં સપડાયો હોય એવું એને લાગ્યું, આ હિસ્ટીરિયાના હુમલામાં બેભાન અવસ્થામાં પડ્યા રહેવામાં જ એની માનસિક શાંતિ મળતી હતી આમ એણે પોતાના દર્દોથી અનિચ્છા [illegible] મોની [illegible] તરીકે હિસ્ટીરિયાનો ઉપયોગ કર્યો

સમજી જાય છે. આવી વ્યક્તિઓ ઊંચાં ધ્યેયો પસંદ કરે છે, જાહેર પણ કરે છે, કાંઈક નવી શોધખોળ કરવાના પ્રયત્ન કરતી હોય એવો ડોળ પણ કરે છે, પોતાની વાતોને મીઠુંમરચું ભભરાવીને બીજા સમક્ષ રજૂ કરે છે ને બીજાની શક્તિઓને નીચી પાડવાનો કે વખોડવાનો પણ પ્રયત્ન કરે છે. આવી વ્યક્તિઓ મશ્કરી સહી શકતી નથી, ને પોતાના કામમાં કોઈ ડખલ કરે એ એમને ગમતું નથી એમને વાતવાતમાં ખોટું બહુ લાગે છે. આ બધાં લક્ષણો એમના વ્યક્તિત્વની અસ્થિરતા સિવાય બીજું સૂચવતાં નથી. આવી વ્યક્તિઓ પોતાના દુ:ખને ઢાંકી શકે છે પણ એમના જેટલી આત્મવંચના બીજી કોઈ છટકબારીઓ અપનાવનાર નથી કરતા એ પણ હકીકત છે. આ રસ્તો વધુ ભયંકર ને હાનિકારક છે. કારણ કે આ રસ્તે જનારી વ્યક્તિઓ સંહારાત્મક પણ બની જાય છે ને એમને કારદેસરની લોકપ્રિયતા નથી મળતી કોઈનું ખૂન કરીને પણ જાહેર થવામાં એ આનંદ માને છે.

બધી છટકબારીઓમાં સૌથી ઉત્તમ ઊર્ધ્વીકરણ છે એમાં આતરવ્યથાને એક ચોક્કસ રસ્તે સારાં ધ્યેયો તરફ દોરવામાં આવે છે ને સંસ્કૃતિએ માન્ય કરેલું હોય એવું ધ્યેય પસંદ કરવામાં આવે છે. દબાયેલી ઇચ્છાઓ માટે એ સારામાં સારું સાધન છે. બધી જ જાતની ક્રિયાઓનો એમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે બીજી બધી છટકબારીઓમાં વ્યથા ઓછી કરવા માટે કોઈ પણ જાતનો ફેરફાર આંતરમનની ક્રિયામાં નહોતો કરવો પડતો પણ આમાં તો આતરમનની મત્રણામાં મૂળભૂત ફેરફાર કરવો પડે છે અને પરિણામે મન ખરાબ કે બગાડવી પડે એવી ઇચ્છાઓ જ કરતું નથી. જ્યારે ઊર્ધ્વીકરણ—ઇચ્છાઓનું—થાય છે ત્યારે માનવીને સંજોગોથી છટકવાની જરૂર નથી રહેતી. એ એની જરૂરિયાતો પૂરી કરવાનો સંતોષ અજ્ઞાત મનના સાધન વડે ખોળી લે છે. એ દમનમાં માનતો નથી, એ તો પૂરકનીતિ

(Sublimation)માં મળી છે. Sublimation દ્વારા માનવ અતૃપ્ત ઇચ્છાઓને એ પૂરી કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. બીજી રીતે ઇચ્છાઓ તૃપ્ત ન થાય તો એને પણ ઉર્ધ્વગામી બનાવે છે. જેમકે કવિના મનમાં કાવ્ય ભૂખ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે એ ગાય છે. પણ તીવ્ર બનતા કવિને જેમ દિશા લાધી કે કરનારાઓ કવિતા રૂપે કરી શકે પર્ણ ખાસ સંચિત ઇચ્છાઓ જેમ આદ મા[illegible] એવી પદ્ધતિ ઇચ્છાઓના મતાર માટે અપનાવવામાં આવી છે. એના મૂળમાં જ આદર્શવાદી વ્યક્તિઓ પણ પોતાની ઇચ્છાઓ ચકાસીને સાચી ઇચ્છાઓને જ બળાત નષ્ટ કરે છે. આમ ઉર્ધ્વીકરણ અઘરું નથી. એમાં તાત્ત્વ સારું શું ખોટું શું એટલું પારખવાની જરૂર રહે છે. વ્યક્તિ દેરાઈ જાય પછી તો પાણી અનુસરતા પતા નથી ને સાચ દ્વારા એ જ એના [illegible] માં પડેલું આવે છે. ધડમાથી કાંકરા વીણીએ જેમ આપણે એનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તેમ વ્યક્તિ પણ પોતાની વાસનાઓને ફેંકી દે છે ને સારા પરો નરક તોનાથી ક્રિયાશક્તિ ઊભી કરે છે.

એક લેખકે એવું કહ્યું છે કે વિવેકશક્તિથી ને વિજ્ઞાનનો ઉપયોગ થાય તો ઘણી જ માનસશાસ્ત્રીય બીમારીઓ માણસના શરીરયંત્રને સુધારવા માટેનું તેનું કામ કરે છે. ગૂંચવણભરી પરિસ્થિતિ આવી રીતે માનસી મય બનાવી શકે છે. એકધારું કામ દુઃખી ન નિષ્ફળ લાગે, શારીરિક અવરોધો ને સામાજિક હો તે ભોગવવામાં મનની અમૂલ્ય વ્યક્તિત્વની ઇમારતને હલાવવાના પ્રયત્નમાં સફળ નીવડે એ પહેલા ઊર્ધ્વીકરણને જો પલાયનવાદી તરીકે અપનાવી લઈએ તો ખાસ નુકસાન થતું બચી જાય છે. બકી ગમે તે બીમારીનો આખ મોટાનો આશરો લઈએ તો જીવન હતું ન હતું બની જાય છે. સારું શું ખોટું શું એ નક્કી કરવામાં પણ વ્યવહારિક બુદ્ધિની જરૂર પડે. એ તે માનવી પાસે હોય તો ખાસ વાંધો નથી આવતો. આપ-

બુદ્ધિ જ જો ખોટે રસ્તે દોરે તો એમા કોનો વાક કાઢવો? આથી બુદ્ધિને ઠેકાણે રાખીને વૃત્તિઓનું ઊર્ધ્વીકરણ કરવુ એ જ સફળતાની ચાવી છે

વાસ્તવિકતાથી દૂર ભાગવાની વૃત્તિ જ માનવીને અશ્રદ્ધાળુ ને નિરાશાવાદી બનાવે છે દ્રાક્ષના વેલાને ન પહોચી શકનાર શિયાળની માફક ચાખ્યા વગર 'દ્રાક્ષ ખાટી છે' એમ કહેવુ એ સમાજમા ઘણા માણસો માટે નિયમ બની ગયો છે જ્યા સુધી સતત ખંતથી કામ કરવાની ને પોતાની નબળાઈઓને સ્પષ્ટ રીતે સમજી એનુ વૈજ્ઞાનિક રીતે પૃથક્કરણ કરી એ દૂર કરવાની વૃત્તિ નહી કેળવાય ત્યા સુધી માનવી ઉન્નતિ નહી કરી શકે આથી જ નિરાશ થયા વગર પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની ટેવ પાડવી જરૂરી છે ઇંગ્લેંડના વડા પ્રધાન વીન્સ્ટન ચર્ચીલે, જર્મન લશ્કરે ફ્રાંસ કબજે કર્યું અને ઇંગ્લેંડ પર બોંબ ફેંક્યા, ત્યારે પણ ગભરાયા વિના એની એ આંગળીના વિજયસૂચક 'V' ની સંજ્ઞા વડે બ્રિટિશ પ્રજાનુ જોમ ટકાવી રાખ્યુ હતુ એ જો વાસ્તવિકતાથી દૂર ભાગ્યો હોત તો દુનિયાનુ રાજકારણ આજે ક્યા રંગે રંગાયુ હોત! આ સ્થાન જ બનાવે છે કે

ક્રોધ



ઉનાળાની સવારે ઠંડા પવનની મીઠી લહેર અનુભવતા ગાઢ નિદ્રામાં મગ્ન હોઈએ ત્યારે કોઈ આપણું બારણું ખખડાવે કે આપણે જ અમસ્તર ઊઠવા માટે ગોઠવેલા એલાર્મની ઘંટડી વાગે તો એ સાથે જ મગજનો પારો કેવો ઊંચો ચઢી જાય છે? એનું કારણ શું? આપણે મસ્તરીતે ઊંઘતા હોઈએ છીએ, કોઈ આપણી ઊંઘમાં ખલેલ પહોંચાડે એટલે આપણને દુઃખ થાય છે અને દુઃખની લાગણી ક્રોધને જન્મ આપે છે.

એવું કહેવાય છે કે દરેક માનવીને સુખ, આનંદ, સંતોષ અને ગમત ગમતા હોય છે. દુઃખ, દિલગીરી, અસંતોષ, તિરસ્કાર પ્રત્યે તો માનવીમાત્રને અણગમો હોય છે. આથી માણસમાત્ર એના શરીર ને મનને દુઃખ ન પહોંચે એવું જ કામ કરવા પ્રેરાય છે ને દુઃખ ઉપજે એવું બધું જ કામ કરતા અચકાય છે. માનવીની આદિ અવસ્થા અને અત્યાર સુધીની એની પ્રગતિ આ સિદ્ધાંતની પ્રતીતિ કરાવે છે.

ઘણાક લોકો એવું માને છે કે ક્રોધનું હંમેશ દમન કરવું જોઈએ. એ તો એક લોકોક્તિ પણ છે કે કોઈના પર ગુસ્સો ઉપજે ત્યારે એકથી દશ સુધીના આંકડા ગણવા જેથી ક્રોધ દબાવી શકાય. પણ એ વાત સાચી નથી. જો માનવીની રગેરગમાં પ્રગતિને માનવાને એનો ગુણામ

બનાવે છે. આથી આપણે—માનવો—ક્રોધના ગુલામ છીએ, ક્રોધ આપણો ગુલામ નથી.

ક્રોધ આપણા મનમાં સુષુપ્તાવસ્થામાં પડ્યો રહે છે અને એને જાગ્રત થવાનાં યોગ્ય કારણો મળી રહેતાં એ ઝટ દઈને જાગી શકે છે આપણે કોઈ ગુસ્સે થયેલા માણસનું કાલ્પનિક ચિત્ર દોરીએ:—ગુસ્સે થયેલો માણસ ઘાંટા પાડીને બોલે છે, કોઈક વખત તો એનો ઘાંટોય ફાટી જતો હોય છે, એની આંખો લાલ, પહોળી ને બીક લાગે એવી લાગે છે, એના પગ ધ્રુજે છે અને એનું મગજ બરાબર કામ નથી કરતું, આથી એ પોતે શું બોલે છે, શું કરે છે એનું એને ભાન નથી રહેતું. માનસશાસ્ત્રીઓ આ બધાં ચિહ્નોના કારણમાં એમ જણાવે છે કે માણસ ક્રોધી બને એટલે એના શરીરમાં રહેલી એડ્રીનલ ગ્રંથિમાંથી એડ્રીનલીન નામનો રસ ઝરવા માંડે છે. આથી એ ઉશ્કેરાય છે અને આવેશની મનઃસ્થિતિમાં પોતાની વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ કે શકિત અંગે બેધ્યાન બનીને નાદાનીભર્યું કાર્ય કરે છે. એના મગજની સમતુલાની સાથે શારીરિક સમતુલા પણ જાળવવી એને માટે મુશ્કેલ બને છે.

ગો જોઈએ તો ચેનો વ્યક્તિ આખા ઘરને ક્રોધી બનાવે છે એ પણ હકીકત છે. આ હકીકતને સમજવા માટે એક નાનું ઉપજાવેલું દૃષ્ટાંત જોઈએ. એક વખત છાપખાનામાં કામ કરતા એક માનવીને ગરે પોતાનો શેઠ પાજી ફરતો અને ફેતરું કરતું. પૂરા ધૂંવાફૂંવા થઈને એ ઘેર આવ્યો ને પત્ની ઉપર દાઝ કાઢી. પત્ની બિચારી દુઃખી થઈ. તે ચિડાઈ પણ ખરી પરંતુ પાછા વાળ-વાનીને કામ? એમ ન્યાયે એણે એના બાળક ઉપર ગુસ્સો ઠાલવ્યો. બાળક પોતે કોના પર પોતાનો રુઆબ જમાવી શકે? એણે કંઈ ન જડ્યું એટલે તેણે રમવાના રમકડાના ટુકડા કરી દીવાસળી ચાંપી સળગાવી દીધું. આમ ફેતરાનો ક્રોધ બાળક સુધી પહોંચ્યો. સારું હતું કે રમકડું નિર્જીવ હતું નહીં તો શું થાત? એનો કોપના પણ બીજા રમ... ઉપર કરે એવો છે?

એક વસ્તુ નક્કી છે કે ક્રોધ એ માણસના મનની એક કુદરતી ક્રિયા છે અને અમુક ખાસ સંજોગોમાં એ ઉત્પન્ન થાય છે. નાના બાળકથી માંડીને ઘરડા ડોસા સુધી એ વ્યાપ્ત છે. આ સામાજિક જીવન સફળતાપૂર્વક જીવવા માટે એની ખૂબ જરૂર છે. ક્રોધ જેવો ભાવ દુનિયામાં ન હોય તો માણસો અરસપરસ એકબીજાને હેરાન કરતા જ રહેત અને એ હેરાનગતિમાંથી છૂટવાનો કોઈ ઉપાય જ ન રહેત. કદાચ પેલા નાગદેવતા અને સાધુબાવાના ઉપદેશ જેવો ઘાટ થાત અને નાગને જેમ છોકરાં ને પથિકોની લાતોના પ્રહાર સહેવા પડ્યા એમ માનવોની પણ એવી જ ગતિ થાત. સારું થયું કે સાધુબાવાએ નાગને કાટો મત લેકિન ફૂંફકારો તો આદેશ આપ્યો હતો નહીં તો નાગદેવતાની તો પૂરી દશા થઈ હોત. ખરેખરી દુષ્ટ વ્યક્તિઓની ક્ષમા ભગવાન તો કરતો જ નથી અને દયા વિવેક-ની ક્ષમા વડે દુષ્ટોને જીતવા એ મહાકપરું કામ છે. આ તથ્યને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ બરાબર સમજ્યા હતા આથી એમણે કંસ, શિશુપાલ

વગેરે દુષ્ટ રાજાઓને સીધા કરવા ક્રોધનું અસ્ત્ર વાપર્યું. આમ ક્રોધનું સામાજિક મહત્વ તો બધાંએ સ્વીકારવું જ રહ્યું.

રસ્તામાં જતાં જતાં સામેથી આવતી એકાદ વ્યકિત આપણને વગર વાંકે, કાંઈપણ પૂછ્યાગાછ્યા વિના સડાક કરતો એક તમાચો ચોડી દે તો તમાચો ખાનાર વ્યકિતએ ઇસુ ખ્રિસ્તનો સિદ્ધાંત અપનાવવો કે એનો પ્રતિકાર કરવો એવો જટિલ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય ખરો. આ બન્ને માર્ગમાંથી કયો માર્ગ વધુ વ્યાવહારિક છે એ પણ નક્કી કરવું સહેજ અઘરું છે. નીતિનાં બધાં સૂત્રો વ્યાવહારિક જ હોય છે ને માણસને પરિસ્થિતિને અનુલક્ષીને વર્તવાનો કોઈ હક્ક નથી એવું કાંઈ નથી. આથી સ્વરક્ષણ અર્થે અથવા બદલો લેવા ખાતર પણ વ્યકિત માર ખાઈને બેસી રહેવાનું કદી પસંદ નહીં કરે. આપણને જે વ્યકિત દુ:ખી કરે છે એને દુ:ખી કરવાની ઇચ્છા આપણને થાય એમાં માનસશાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ કશું અજુગતું નથી. નાના બાળકને એની બહેન કે ભાઈ મારે તો એ રડે છે પરંતુ મારનાર ભાઈ કે બહેનને એની મા ખોટી ખોટી ત્રણચાર લપડાક ચોડી દે તો બદલો લીધાનો સંતોષ માણી રડતું બાળક ચૂપ થઈ જાય છે. આથી એમ કહી શકાય કે જેના ઉપર ક્રોધ ચડ્યો હોય એને હેરાન કરવાની વૃત્તિ કુદરતી છે.

પ્રેમની જેમ ક્રોધ પણ આંધળો હોય છે. પોતે ક્રોધવશ થઈને શું કરે છે ને એનું પરિણામ શું આવશે એની વ્યકિતને એ વખતે જરાય પરવા નથી હોતી. આવે વખતે દુર્બળ વ્યકિત પણ સામી સબળ વ્યકિતની શકિતનો વિચાર કર્યા વગર સશક્તની જેમ લડવા મંડી પડે છે એટલે કે ક્રોધ ઘણીવાર માનવીને બળ આપે છે. સીતાનું હરણ કરનાર રાવણને વૃદ્ધ જટાયુએ જોયો ત્યારે એના જર્જરિત શરીરમાં ભયંકર ક્રોધ પ્રગટ્યો ને પરિણામે ખૂબ ચેતનવંતો બની રાવણ પર તૂટી પડ્યો ઘણીવાર નબળા બાંધાના માનવી પણ ક્રોધવશ થાય

ત્યારે ગમે તેવા પૈનાાો પ ાાશક છે કોઈ ખન કે જ ગાપુદ્ર ડોાવેવામા ા્યામે માણુગેની ઝાથે પ ાથ બીડાા ન ર ન જન ઠે આથી ડોરમાં આાા સા ખ ા તમો સમાયેલા છે

ગુસ્સો ાન મરીો બનિત સામી ાફિનો રારવાો દા વધાનો પ્રત્ન કરે છ બે નામી નફિત ગી જન તા તા પગે પણ મારી મારે ા ક પશ્ચાતાપ કર છે એગને ઘરીનાર ક્રોધની ગર્જ ા જ સામા માણસો ગેરા માટે પૂરની ારડે છે ઉનાઠ કેગબે કોઈ અભિમાા માનવોના અભિમાનના ચૂરા કરવા માટે જ ક્રોધ કરવામા આવે છે અભિમાાો માણસનુ ગાખ ન એના અપમાા ા ા કરવામા આવે છે ને ત્યાર ાડી એ બનિ નરમધેશ બની જાય છે કોા આંધળો છે એ તો માપણે જોયુ. ક્રોધી બનિને એવો વિચાર કરવાાં તક કે ફુરસદ જ ાયો મળની કે જે માણુને દુખ પોચાડ્યુ ઠ એોા એમ કરવાનો ઇરાદો હતો કે નહી ાાયો જ નાા બાળકા ઠીચકા કે ખાટના પાયા પી જતા ખાવાો મારે છે સામાન્ય જોવા ફૂટનીતિજ્ઞે પ ા મારી ાનાની કરેલી તો બાળકોનુ તો ભનુ પૂછ્યુ ! એક વખત એ સજ્જ ક ના પોતાો ગામ જતો હતો રસ્તામા દર્ભના અ ાઓ એને વાગી આથી એ દર્ભાા ઢોડ પર થી ાોા ો ક્ર કરાકથી કોાદાો ન છાશ લઈ આવ્યો અાો મૂળમાથી દર્ભો ઉખાાા ઉખાડીને ફૈકાા માડ્યો પછી મૂળમા ાા રે ાાલાગો જેથી ફરીથી દૂર્વો ઊગી ન શકે જ્ઞાન પાં પરેના જ્યારે ક્રોનસાનુ રેરનીગ હતું અાો બીના ક્રોનસ મરીના હતા ત્યારે વળી ગણિીઓ સગડી ન સળો એટલે કટાળની ને ક્રોનસા પર ાડ ચડાવીને અગનીમા પાડી રેડીો કે એને જોસથી પકડીને આવેશમા ાી જતી પરદેશથી ાના મુનાકાને આવેાા વ ા મુસાફરોએ ગેરા જ ાીઓ ાિરે નાખ્યુ ા જોઓા રસ્તામા ટેસ લાગતા ાો જતા નાએ પથ્થરાા ચૂરા મરીા આગળ વધત આાી ા ાિગનિ ઉ ા ા થવાનુ માન્ય કોાના

મનોવિકારની પ્રબળતા હતી. અને તેથી જ સમજુ માણસો પણ બાળક જેવા નાદાન બની જતા.

દયા, ભાવના, વિચાર ને ઇચ્છા કરતાં ક્રોધનો મનોવિકાર બહુ ઝડપી માનવામા આવે છે. ક્યારેક એ દયાની સાથે ગાઢરીતે સંકળાઈ જાય છે તો ક્યારેક ઘૃણા સાથે. કોઈ દુષ્ટ વ્યભિચારી, રસ્તે જતી સ્ત્રી પર બળાત્કાર કરે, તમને એ સ્ત્રીની ચીસો સાંભળીને એના પર દયા આવે અને દયાથી પ્રેરાઈને તમે પેલા જુલમી પ્રત્યે ક્રોધી બનીને હુમલો કરો એમાં ક્રોધ કરતાં દયા મુખ્ય કારણભૂત ભાવના ગણાય ક્રોધનો ઉદય ન થયો હોત તો માત્ર દયા નકામી જાત એમાં કાંઈ શંકા નથી, આમ ક્રોધના વશ તો દયાને ફાળે જ જાય ને ?

ક્રોધનો ઉદય થતાવેંત માનવીના મનની શાંતિ ખળભળી ઊઠે છે. આથી જ ધર્મપરાયણ સાધુમહારાજો ક્રોધના દમનનો ઉપદેશ આપે છે ક્રોધનું દમન સ્વાર્થી લોકો, ઠગો, તીર્થસ્થળોના ગોરમહારાજો ને લાચાર જીવન જીવતા માનવીઓ ખૂબ સફળતાપૂર્વક કરતા જોવામા આવે છે એમને આપણે ગમે તેવા કડવા શબ્દો સંભળાવીએ છતાય એ લોકોને કાંઈ લાગતુ નથી ને સરસ્વતીદેવીની મહેરબાનીથી તેઓ આપણને જવાબ વાળે છે. આવી વ્યક્તિઓનો ક્રોધદમનનો પ્રયોગ એ ધાર્મિક કે નૈતિક લક્ષણ ન ગણાય. પરંતુ પરિસ્થિતિને વશ વર્તીને ચાલવાની વૃત્તિ ગણાય, ઓફિસમા અમલદારની ગમે તેવી ગાળ ગળી જનાર કારકુન ઘેર બૈરીના છણકાને લેશ માત્ર સહી લેતો નથી. કારણ કે એક સ્થળે એ લાચાર છે, જ્યારે બીજે સ્થળે માલિક છે

ક્રોધ માનવીની મુખમુદ્રાને તંગ ને બેડોળ કરી મૂકે છે જો કે ઘણાં માનવી ગુસ્સે થાય ત્યારે ખૂબ સુંદર લાગતાં હોય છે આપણા વડાપ્રધાન પંડિત નેહરુ વાતવાતમાં ગુસ્સે થઈ જાય છે, પરંતુ એ વખતે એમનુ વ્યક્તિત્વ કેવું મોહક લાગે છે ! પારકાનું દુખ જોઈને

જે ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય અને એનું દુઃખ નિવારવા માનવી જે પગલાં લે એ સાત્ત્વિક ક્રોધ કહેવાય અને આથી જ એનું સૌન્દર્ય કાંઈ ઓર હોય. ક્રૌંચપક્ષીના વધ પ્રસંગે આદિકવિ વાલ્મીકીના હૃદયમાં જે ક્રોધ ઉપજ્યો તે સાત્ત્વિક કહેવાય અને તેથી જ એમાંથી મહાકાવ્યનું સૌન્દર્ય જન્મી શક્યું. એમાં પ્રાણીમાત્રના દુઃખ પ્રત્યે એક વિશેષ પ્રકારની સહાનુભૂતિ હતી. આથી એનું સૌન્દર્ય વિશેષ રૂપ લઈ શક્યું. રાવણના જુલમોમાંથી પ્રજાને મુક્ત કરવા માટે ઉપજેલો રામનો ક્રોધાગ્નિ પણ સૌન્દર્યમય જ કહેવાય. જ્યાં દયા ને ક્ષમા માટે તસુભર જગા નથી રહેતી ત્યાંથી જ સાચા ક્રોધનો ઉદય થાય છે.

વેર અને ક્રોધ વચ્ચે પણ ખાસ અંતર નથી. ક્રોધ જલદી વ્યક્ત થઈ જતાં હૃદય ખાલી થાય છે. વેર હૃદયમાં ઘણા વખત સુધી ટકે છે અને જ્યારે બહાર પ્રગટે છે ત્યારે જ્વાળામુખીની જેમ ભભૂકે છે ને સામી વ્યક્તિને ખેદાનમેદાન કરી નાખે છે. ક્રોધ જેવો ઉપજે છે એવો જ બહાર વ્યક્ત થતાં ક્રોધી વ્યક્તિને વિચાર કરવાની કે યોજનાઓ ઘડવાની તક નથી મળતી, જ્યારે વેરને બહુ જ સગવડો મળે છે. આથી વેર બહુ ભયંકર ગણી શકાય. માનસશાસ્ત્રીઓએ એવું પુરવાર કર્યું છે કે જે જીવોને ધારણાશક્તિ (Retentivity) હોય છે—એટલે જે જીવો પાછલા અનુભવોને યાદ રાખી શકે છે—તેમના મનમાં વેર નિવાસ કરી શકે છે. આથી બાળકો ને પ્રાણીઓને કોઈ સાથે વેર નથી હોતું. બિલાડી ઉંદરને મારે છે એની પાછળ વેર કરતાં પ્રબળ જિજીવિષા કારણભૂત હોય છે. બાળકો આથી જ ક્રોધવશ થઈને પોતાને મારનાર માતાના ખોળામાં તુરત લપાઈ શકે છે.

ક્રોધનું એક પ્રાથમિક રૂપ બબડાટ છે. એમાં મારામારીની સંભાવના જ નથી હોતી. બબડાટ એ પણ માનસિક દુર્બળતા તો છે જ. અને આથી જ ઘરડાંઓ ને રોગીઓમાં વધુ જોવામાં આવે છે.

ત્યારે કાંઈ નીપજશે નહીં એવું લાગે છે ત્યારે વ્યક્તિ પોતાની જાત પરનો કટાક્ષ વ્યક્ત કરવા માટે એકાંતમાં બડબડ્યા કરે છે અથવા માથા કૂટે છે જો કે પોતે માથા કૂટશે એની કોઈને પડી છે એવું જાણ્યા પછી જ ઘણી સ્ત્રીઓ આવું કરતી હોય છે! જોનારને આમાં મૂર્ખતા લાગે પણ મૂર્ખામી જેવું કાંઈ હોતું નથી

ટૂંકમાં ક્રોધ એ એક માનસિક વિષમતા સૂચવનાર મનોભાવ છે. ક્રોધી વ્યક્તિથી સૌ કોઈ બીએ છે ને એનો 'પારો ઊંચો ગયો છે' કહી સૌ એનાથી દૂર ભાગે છે ક્રોધી વ્યક્તિઓને સમાજદ્રોહી બનતા વાર નથી લાગતી આથી ક્રોધના રોગમાંથી મુક્ત થવા માટે શું કરવું જોઈએ એ વિચારવું રહ્યું જેના પર ક્રોધ ઊપજ્યો હોય એના માનસનું ને કાર્યનું વિશ્લેષણ કરવાની ટેવ, પોતાને સામાની સ્થિતિમાં મૂકીને વિચારવાનો પ્રયત્ન, દરેક પ્રશ્ન પરત્વે સહાનુભૂતિપૂર્વક જોવાની તત્પરતા, શાંતરીતે કાર્ય કરવાની આદત અને સમાજના દૂષિત અંગો પ્રત્યે નિર્દોષ દૃષ્ટિ કેળવવાનો યત્ન ક્રોધ ઉપર કાબૂ મેળવવામાં સહાયભૂત નીવડશે બાકી 'ક્રોધનું દમન કરો' કે 'ક્રોધ કરવો એ પાપ છે' એવા સૂત્રો શાળામાં મંદિરમાં ટીંગાડવાથી એને જીતવો સહેલો નહીં બને કામને જીતનારા વીરલા ક્રોધને નથી જીતી શકતા એનું સબળ દૃષ્ટાંત મંદિરોના અનેક મહંતો પૂરું પાડે છે

આથી સામાજિક જીવન કેમ જીવવું એ શીખવનારા શિક્ષક ઉપર ભાવિના નાગરિકોમાં સ્વભાવની સાલસતા ને નમ્રતા કેળવવાની જવાબદારી છે આપણા શાળાધિપતિઓ, માબાપો, લોકનેતાઓ ને અમલદારો જીવનમાં નમ્રતા ઉતારે તો ક્રોધ નિવારવા માટે યોગ્ય સામાજિક વાતાવરણ સર્જી શકાય પરંતુ એ માટે તો આખાય સમાજે પુરુષાર્થ કરવો પડશે. ધાર્મિક ઉપદેશો દ્વારા આ પ્રશ્ન હલ નહીં થઈ શકે

*

શ૰માળપણુ

•

શરમાળ પ્રકૃતિ ઉપર કવિજનો સુંદર કાવ્યો લખે છે પરંતુ માનસ શાસ્ત્રી દૃષ્ટિએ તો એ એક પ્રકારની નબળાઈ છે. શરમાળ માનવી આત્મશ્રદ્ધાનું ઓછો હોય છ એ બીજા સાથે છુટથીરીતે હળીમળી શકતો નથી ને પરિણામે એક તરેહની બેચેની અનુભવ્યા કરે છે મિં બનાવવા એને નથી ગમતા એવું નથી પરંતુ એ કઈ રીતે બનાવ એ સમજ્યા એનાથી ઊકલતી નથી કમભાગ્ય શરમાળ માણસ સમજતો નથી કે આ શરમાળપણુ એ પોતાનુ જ ઊભુ કરેલુ ભૂત એનો ઉદ્ભવ બા યાવસ્થામાંથી જ થાય છે ને વાતાવરણ એને પો છે આવો માનવી જીવનના ક્ષેત્રમા અથડાઈકુટાઈને ઘણીવાર શરમ ળાપણ ભૂલી જાય છે પરંતુ એને માટે ઠીક ઠીક ઉપાય કરવો પ છે શરમાળ પ્રકૃતિના હોવામા ગૌરવ લેવા જેવુ કશું નથી એ સ્પષ્ટરી સમજી લેવુ જરૂરી છે

શરમાળ પ્રકૃતિના મા ણસોને માનસશાસ્ત્રીઓ અન્તર્મુખી (Intr vert) નામ આપે છે શરમાળપણાની પાછળ એક અજ્ઞાત કાર હોય છે જ પણ મુશ્કેલી એ ઊભી થાય છે કે એ મ છે શરમાળ માણુસ જાણી શકતો નથી આથી જ એના મ મામિક જીવ નમા લજ્જાશીલતા એક બનાવો ઊરોધ નાખે છે મ ગાન્ધી શરમાળપણાનુ મુખ્ય કારણ શોધનારે બાલ્ય કાળ ખોળી

કરવું જરૂરી છે. બાળપણનો એકાદ કમનસીબ પ્રસંગ શરમના ઉદ્ભવ માટે જવાબદાર હોય છે. આથી મોટપણમાં એ ભાવનાના વિકાસને લીધે એની સ્થિતિ શરમા વગરની અને ટૂંકી દૃષ્ટિવાળી વ્યક્તિ જેવા થાય છે. વિઘ્નોને દૂર કરવાનું કામ અઘરું બને છે.

આપણે 'વ્યક્તિત્વ'ના લેખમાં બાહ્યલક્ષી (Extrovert) વ્યક્તિઓ વિષે વાત કરી હતી. આવા માણસો અજાણ્યાની સાથે હળતાં ને જીવનમાં સક્રિય બનતાં અચકાતા નથી, બલ્કે એમને તો ટોળામાં રહેવું જ વધુ ગમતું હોય છે. એનાથી ઊલટું આંતર્લક્ષી માણસોને સમાજમાં રુચતું નથી, એમને તો પોતાના એકાદ-બે ખૂણાઓમાં રહ્યા-પડ્યા રહેવું ગમે છે; કદાચ પોતાના એકાદ-બે મિત્રો ટોળાં કરતાં તેમને વધુ ગમે છે. આવી વ્યક્તિઓ નિષ્ફળ જીવન જ જીવે છે એવું કાંઈ નથી; પણ તેમને શાંતિમય વાતાવરણમાં અને વિચારોમાં મગ્ન રહેવું ગમે છે. આવા માણસો લજ્જાશીલ હોય છે.

વધારે મુશ્કેલી ત્યારે ઊભી થાય છે જ્યારે આવા લોકો એવું વિચારે છે કે જો એમણે શરમ છોડી હોય તો જે જાતના જીવનનો એમને કંટાળો છે એવું જીવન એમણે જીવવું—ટોળામાં ભમવું, ખૂબ મિત્રો કરવા અને ગરબડિયા વાતાવરણમાં ઘૂમવું. પણ આ માન્યતા સાચી નથી. એમાં માનસશાસ્ત્રીય સત્ય નથી. માનવીને પસંદ આવતું હોય એવું જ વાતાવરણ તેને મળવું જોઈએ, કોઈપણ જાતની જબરજસ્તી માનસશાસ્ત્રનું ખૂન કરનારી પ્રવૃત્તિ છે એ નક્કી છે.

આમ છતાં બધાં શાંત માણસો શરમાળ નથી પણ હોતા. શરમાળ માણસોના દિલમાં અજ્ઞાત ભય નિવાસ કરે છે તેથી તે લોકો મિત્રોમાં ભળી શકતા નથી. વળી શરમાળ માણસોને પોતાની જિંદગી એકાકી અને દુઃખી પણ ભાસે છે. આવું એકલવાયું જીવન તેમને ગમતું નથી, આથી તેઓ પોતાને એકાંત ગમે છે એવો ઢોંગ રચે છે, જ્યારે અંદરખાને એવું માને છે કે સમાજ તેમને ધિક્કારે છે ને

તેઓ સમાજના ભાગમા અને રાગામા રસનુ નથી મન સાથે
ન થે મિત્ર વગર ... કારનુ નવા મિત્રોના અભાવ તેને પડે છે
તે બુનાયચિની ભ... ... આથી ત આત્મભાનયુક્ત
(Self c us ...) ... ને સપર્કમા આવતી વ્યક્તિ
એથી ... તે પોતાના ... ...
... બીજી વ્યક્તિમા માટે અવનવા ... ... બીજી
વ્યક્તિએ ... વિરુદ્ધ ...

છે અને એ, ન્યુનતાગ્રંથિ બેગ બને છે બિકણ ગેને હેદરાગ રી શિક્ષા બિક બની શકે છે, વિદ્યાથી એને હમેશ યાદ રાખે છે પરિણામે શાળાના વિદ્યાર્થીઓએ ઉવેના એની ખામી એને ભયભીત બનાવે છે, તે તેનો અટૂટો રહેવા પ્રેરાય છે તેને પોતાના વિચારે છે નમા ન્યથી દૂર ભાગે છે એને પ્રશસાના બે મ્હેા મ્હેનાર મઈ મળતુ નવાં દુખનો સ્મૃતિ એને કોરી ખાય છે એનુ માનસ વિકૃત બને છે પ્રેમ જતનની શરમ એના મનમા પ્રવેશે છે અને સમતા સાથે સગાઈ પર નિનાનો રસ્તો નથી લેાક એને ગાથો અનડા અને દુર્બળ માને છે એનામાથી હિમત અને આશાનાદ ઓસરી જાય છે જીવન એને રંગામય ભાસે છે અને પોતાની દશા પોતેજ ખાય છે

આવો વ્યક્તિના વતનમા એ પ્રકારની કૃત્રિમતા પ્રવેશે ર બહારની દુનિયા સાથે એને ઓનપ્રોત થતુ છે પણ થઈ શક્તો નથ આથી તે નિરાશા અનુભવે છે તે હમેશ એવુ વિચારે છે કે આજુ બાજુના લેાકો તેની તપાસ રખે છે અને તેની ટીકા કરા માં ન ર મેાજ ર જ્યારે વાસ્તવિક દુનિયામા આવુ હેાતુ નથી એ તે એના મનના તરંગો જ હેાય ર એક વ્યક્તિએ એક એવા ગેશો ગ્રામ ટર ચા છે જે ર તાનો ૧૦૦ની વાગોઠે પર દુનિયાથી કટાળી ક્ડાતો આર રસપુર વતમાન છ ર ા ત ની ર તો ત મ્હેતા ર જીવન શાતિની રચાય જાઈએ ર ઈપ ર જનની Cનાળી કે ચિતાને તમા રવા ર ર આપવ વજ્રાખરા દુખો આવો પોતે ઊભા કરેલાં ામ ન જ હેાર છે આથી વ્યક્તિનુ માપ કરી આશાઓ સેવવી જેથી દુખો થતો વ રો જ ર આ ર

શરમાળ ઉદ્ભવ ક્યારેક બાળક સમૃદ્ધમા રહેલા તક ન મ ર ા ા લીરે પણ થ ર છે આનુ હમેશા નથી બનતુ પણ કેટલિન ને ઢ ાથી વિનમ્ર ર ભા ોવર બ ળક ા માગ પ્રતિસાદ

હોય છે આવા બાળકના માતાપિતાએ આજુબાજુનું વાતાવરણ મિલનસાર બનાવવું જરૂરી છે મંદિરો–મસ્જિદો આ રીતે સામાજિક વાતાવરણ સર્જનારા સફળ સાધનો કહેવાય સંસ્કારમંડળો, વ્યાયામ મંદિરો, અને રાજકીય સંસ્થાઓને આ નવા જમાના માટેના નવાં સાધનો કહી શકાય જેમના સહવાસથી બાળક શિસ્તપાલનમાં પ્રવીણ બને અને મળતાવડું પણ બને

કેટલીકવાર આજુબાજુના સબંધીઓ બાળક નાનું હોય ત્યારથી અમુક સારા–નરસા સૂચનો (Suggestions) કરતા હોય છે જો બાળક હોશિયાર હોય, તો પણ એમની દૃષ્ટિ પ્રમાણે એ લોકો એને 'ઠોઠ' કહીને ચીડવતા આથી બાળકના મનમાં એવું ઠસવાનું કે પોતે ઠોઠ છે એવું જ શરમની બાબતમાં જો પાડોશીઓ બાળકને ઘણું, મિનઆકર્ષક છે એવું વારંવાર ચર્ચા કરે તો એનામાં શરમ પ્રવેશવાની જ આવી મારા સૂચનો બાળકના મનમાં પડે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું

શરમાળ માણસના મોં પર જુદા જ ભાવ તરંગતા માલુમ પડે કે વ્યક્તિએ શું કરવું જોઈએ અને એ શું કરવા ઇચ્છે છે એ બે પ્રશ્નો વ્યક્તિના મનમાં ગૂંચવણ ઉત્પન્ન કરે છે એક શાંત ઠંડી રાત્રિએ તાપણી પાસે બેસીને પુસ્તક વાંચવાનું મન થાય અને એ જ વખતે કોઈ સભામાં આપણી હાજરી અનિવાર્ય ગણાતી હોય ત્યારે મન ગોથાં ખાય છે આથી મગજ ગડમથલમાં પડે છે ન જ જવું હોય તો સભાન મન અને બહાના શોધવા મંડી પડે છે બહાના પણ આપણને સાચા લાગે છે શરમાળ માણસોને જ્યારે હળવામળવાનો પ્રસંગ આવે છે ત્યારે તેઓ પોતાના પ્રત્યે એકાગ્ર બને છે અને નાનીશી વસ્તુ તરફ ધ્યાન ખેંચી રાખે છે આને લીધે મનની લાગણીઓને બહાર વ્યક્ત કરવાનો પૂરતો સમય અજ્ઞાત મનને મળી રહે છે, જેને લીધે શારીરિક ચિહ્નો મોં પર વર્તાય છે

શરમાળ વ્યક્તિમાં વારંવાર જોવામાં આવતું ચિહ્ન બેભાનપણું છે; એનું કારણ શારીરિક નથી, માનસિક છે એવી વ્યક્તિઓમાં ભમતાં ડર લાગતો હોય તેના પર ધ્રુજવા માંડે છે ને તે બેભાન બની જાય છે આવી રીતે ઘણા માણસો વારંવાર માંદા પણ પડી જાય છે ઘણીવાર નાનપણનો ઉછેર સમાજ પ્રત્યે ઘૃણામાં પરિણમે છે મૂંઝવણ, મોં લાલ થઈ જવું, ધ્રુજવું આવા એ બધાં ચિહ્નોનું કારણ આંતરિક હોય છે

આ શરમ સામે ઝૂઝવા માટે વ્યક્તિએ ક્યા ઉપાયો લેવા એ પ્રશ્ન વિચાર્યા વગર રહેતો નથી. સૌથી પહેલાં તો જાગૃત બનીને ભય દૂર ભગાડવાની જરૂર છે 'લોકોથી ગભરાયા વગર, જનપણું હીનતાભાવ અનુભવ્યા વગર આત્મવિશ્વાસુ બનીને સમાજમાં ઝંપલાવવાની જરૂર છે શરમના બાહ્ય અને આંતરિક ચિહ્નો પ્રત્યે જરાય ધ્યાન ન આપીએ તો જ તે ઓછા થઈ જશે. પોતાપણાની ભાવના પ્રત્યે બેધ્યાન બનીએ અને 'હું', મારી મર્યાદા' એવા વિચારો કરવાનું છોડી દઈએ તો જ શરમનાં બાહ્ય ચિહ્નોની પકડમાંથી મુક્ત થવાય

શરમાળ વ્યક્તિઓ કેટલીક સામાન્ય ભૂલો કરતી હોય છે, જેમાંની મુખ્ય છે —

(૧) તેઓ ઓળખીતાઓ અને મિત્રો વચ્ચે ગોટાળો કરે છે (૨) જેટલાં પરિચિત વ્યક્તિઓ એમને મળે તેટલાં બધાં જ એમને પસંદ કરે અને એમનામાં રસ લે એવું એ ઇચ્છે છે (૩) જ્યારે તેઓ દુઃખી હોય ત્યારે એમ ચાહે છે કે બધા જ તેમના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવે મોટે ભાગે શરમાળ માણસો વધુ પડતા લાગણીશીલ હોય છે આથી પોતાના હૃદયના ગુણો હોય એની વિરુદ્ધનું કાંઈ સાંભળે એટલે એમ સ્વીકારી લે છે કે લોકો એમને ધિક્કારે છે અને પોતે બીજાને ખોટું લાગે એવું કાંઈ કર્યું હશે એટલું કબૂલવું જરૂરી છે કે શરમાળ માણસો જ વધુ સંવેદનશીલ હોય છે. નિખાલસતાના એ ગુણ તેમનો મુખ્ય ગુણ હોય છે

જો તમે શરમાળ હો તો કોઈપણ જાતના ભ્રમ કે પૂર્વગ્રહમાં ઘસડાયા વગર દરેક વસ્તુને તટસ્થરીતે તપાસવાની ટેવ પાડો. સામાન્ય ઓળખીતાઓ કે ટોળામાંની વ્યક્તિઓને તમારા પ્રત્યે ઊંડી લાગણી કે ઊંડો તિરસ્કાર હોવાનો સંભવ નથી. એવા માણસો તમારી સાથે રમશે, કામ કરશે, મજા-વિનોદમાં સાથ આપશે પણ એમને તમે મિત્ર માનવાની ભૂલ કદાપિ ન કરશો. 'હસશો તો દુનિયા આખી તમારી સાથ હસશે, રડશો તો કોઈ સામુય નહીં જુએ' આ હકીકત સ્વીકારવામાં આવે કે ન આવે તો પણ એ સત્ય છે.

દરેક વ્યક્તિ સાથેનો સંબંધ સાચવવામાં શિસ્ત અને ચાલાકીની જરૂર પડે છે. વધારે સલામતી એમાં છે કે તમે કોઈની પાસેથી મમતાની આશા ન રાખશો. સામાજિકતાની ઇચ્છા એક કુદરતી અને સારી ઇચ્છા છે અને કોઈને અપ્રિય થયા વગર એને ટકાવી રાખવું કપરું છે. આથી રોજિંદા કામકાજ, રસ અને શોખનો વિસ્તાર વધારીએ તો આજુબાજુના સંબંધો ઉપર આધાર રાખવાનો વખત ન આવે. વળી સંપર્કમાં આવતા વ્યક્તિઓ જેવી હોય તેવી સ્વીકારી લેવી.

છે જાતીય ભાનના (Sex-consciousness) ઘાતક બનાવ કરવામાં મુખ્યત્વે માતાનો વધુ ફાળો હોય છે. આપણા સમાજમાં છોકરા-છોકરીઓને છૂટથી હળવા-મળવા દેવામાં નથી આવતા. વળી આપણામાં ઘણું વાતાવરણ પણ એવી માન્યતાવાળું હોય છે જો એક વ્યક્તિની માતા ઘરમાં પ્રધાન સ્થાન ભોગવતી હોય તો એ વ્યક્તિ સ્ત્રીઓ સાથે હળવા-મળવામાં સંકોચ અનુભવતી થઈ જાય. એનાથી ઊલટું એને પુરુષ સ્ત્રી ઉપર આધિપત્ય ભોગવતો હોય તો સ્ત્રી પુરુષો સાથે મળતાં સંકોચ અનુભવે છે. આનો પ્રત્યક્ષ દાખલો એ બારેક વર્ષની કિશોરીનો છે. હિન્દીની પરીક્ષાના એક ખંડમાં બીજી બહેનની નજર વિદ્યાર્થીઓના ઓરડામાં આવી ગઈ. પેલી બહેન તો એ ઓરડામાં જતાં જ ગભરાઈ. ત્યાં જરા સ્વસ્થ બેસીને એકચિત્તે પ્રશ્નપત્ર લખવાની વાત જ ક્યાં રહી? આનું કારણ તપાસતાં જણાયું કે તેના ઘરમાંથી એવો મનાઈહુકમ હતો કે તેણે છોકરાઓ સાથે ક્યાંય ભૂલેચૂકે પગ ન મૂકવો.

આ બાબતમાં નિરાકરણ આપવા માટે બાળમાનસશાસ્ત્રીઓએ સારા મિત્રો પસંદ કરવા, કોઈપણ જાતના સ્વાર્થની અપેક્ષા રાખવી નહીં અને અમુક જાતના વિચારો માટે મનને કેળવવાના સંપૂર્ણ છૂટ રાખવી. મિત્રો-મિત્રો વચ્ચે સમાન સંબંધો હોવા જરૂરી છે. એમનાથી બને તેટલા દૂર ભાગવું. ઘરમાં કોઈ ન હોય ત્યારે ઢીંગલીઓ આમાંથી એકને મિત્ર માનીને એની સાથે વાતચીત કરવી. ઘરમાં એકાદ પ્રાણી પાળ્યું હોય તો એની સાથે બોલવું. તદુપરાંત એરોપ્લેન બનાવવા, બાગકામ કરવું, ટિકિટો એકઠી કરવી, એ ના નૃત્ય શીખવું, લખવું-વાંચવું, રાજનીતિમાં સક્રિય રસ લેવો અને રાજના ઉદ્યોગોના વિકાસમાં ભાગ લેવો. આથી શોખો વિશાળ બનશે, દૃષ્ટિ વ્યાપક બનશે અને એકાકીપણું દૂર થશે. (શ્રી શરમ... ઊબરી?)

★

સંકોચ



બસમાં કોઈ પરપુરુષ બેઠેલો હોય એવી બેઠક પર બેસતી વખતે સ્ત્રીને અથવા પરસ્ત્રી સાથે બેસતાં પુરુષને, નમસ્તે કહેવા ટેવાયેલી ભારતીય સ્ત્રીઓને હસ્તધૂનન કરતી વખતે, અજાણી વ્યક્તિને મળવા જતી વખતે, પ્રેમી યુગલને પહેલીવાર જાહેરમાં ફરતી વખતે જે જાતની ભાવનાનો અનુભવ થાય છે તેને આપણે 'સંકોચ'નું નામ વિનાસંકોચે આપી શકીએ. દુનિયાની કોઈપણ વ્યક્તિ એવી નહીં હોય જેણે એકાદ વખત પણ સંકોચ નહીં અનુભવ્યો હોય. આ સંકોચ એટલે શું? એના ઉદ્ભવનું કારણ શું? એ ક્રિયાને કેવી ક્રિયા કહેવાય? એમાંથી મુક્ત થવાનો ઉપાય શું? એવા અનેક પ્રશ્નો મનમાં ઊઠે છે.

જ્ઞાનતંતુ પદ્ધતિ (Sympathetic nervous system) કેન્દ્રી જ્ઞાનતંતુ પદ્ધતિમાં મગજ અને કરોડરજ્જુ માંથી નીકળતા તારો દ્વારા જુદી જુદી જાતના જ્ઞાનતંતુઓના આવેગ થાય છે અને તેમનું મારફત આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે હલનચલન થાય છે. જ્યારે સંપૂર્ણ સ્વાયત્ત જ્ઞાનતંતુ પદ્ધતિને આધારે શરીરની અન્ય ક્રિયાઓ ચાલે છે. આપણે ઇચ્છીએ કે ન ઇચ્છીએ તો પણ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ચાલે છે. લોહીનું ફરવું રોકી શકાતું નથી અને પાચનક્રિયા પણ અનૈચ્છિક રીતે ચાલ્યા કરતી હોય છે. મગજ અને કરોડરજ્જુની બંને બાજુ પર અનુભૂતિ જ્ઞાનતંતુ પદ્ધતિના કેન્દ્રો રહેલાં હોય છે અને મગજથી સ્વતંત્ર રીતે આ કેન્દ્રો કાર્ય કરી શકે છે. શરીરશાસ્ત્રીઓ એમ કહે છે કે ક્રોધ જેવી માનવસુલભ નિર્બળતાઓનો આવિર્ભાવ આ અનુભૂતિ પદ્ધતિને લીધે માણસોના ચહેરા પર થાય છે.

આપણે જ્યારે બીક લાગે છે ત્યારે ફીકા પડી જઈએ છીએ અને ક્રોધ અનુભવતી વખતે મોં પર લોહી તરવરવા માંડે છે. એનું કારણ વૈજ્ઞાનિકો એવું બતાવે છે કે ભયમાં આપણે ભાગી જનારા હોઈએ છીએ. કોઈ આપણા ઉપર હુમલો કરતા પણ તેના પ્રહારનો અવાજ સાંભળીને જાણે એની તકેદારી રાખવા માંડીએ છીએ. આથી લોહી પાચનકાર્ય બની જાય છે. ત્યારે આ ક્રોધ અનુભવતી વખતે લોહીના પ્રવાહો ક્રિયાશીલ બને છે અને મનમાં અનુભવાતી ભાવના બહાર પ્રતિબિંબ પામે છે. સક્રોધશીલ વ્યક્તિ પોતાના આ ક્રોધ ઉપર કાબૂ નથી રાખી શકતી અને એવી તકેદારી રાખી શકતી નથી એ ચોક્કસ છે કે બીજી શારીરિક ક્રિયાઓની જેમ સક્રોધની ક્રિયા પણ એક કુદરતી ક્રિયા છે.

કેટલીક વ્યક્તિઓ પોતે હોય એના કરતાં વધુ સુંદર દેખાવાનો પ્રયત્ન કરે છે. સક્રોધશીલ વ્યક્તિઓ સમાજની બે ચાર મુખ્ય વ્યક્તિઓનું ધ્યાન પોતાના તરફ ખેંચાય એની કાળજી લેતી હોય છે. કુદરતના બધા જીવોમાં જાતીય આકર્ષણનું બળ બહુ મહત્ત્વ ભજવે છે. નીચે

છે. સંકોચનું મુખ્ય કારણ આધુનિક માનસશાસ્ત્રી કોએ (Coue) જાતીય-સભાનતા (Sex Consciousness) સૂચવે છે. બાળપણથી ઘરના વાતાવરણને લીધે બાળકોમાં આ જાતની સભાનતા પ્રવેશી જાય છે એને લીધે સંકોચ ઊપજે છે. આપણા સમાજમાં છોકરીમાં નાનપણથી જ આ જાતની ભાવના દાખલ કરવા મોટેરાં મથતાં પણ હોય છે. છોકરીની જીભ છૂટી હોય, બહુ મળતાવડો સ્વભાવ હોય અને કોઈપણ યુવક સાથે એ વિના સંકોચે બોલી શકતી હોય તો આપણો સમાજ તેને નફ્ફટ કહે છે. જ્યારે માનસશાસ્ત્ર એને સંકોચરૂપી— નિર્બળતારૂપી મુક્ત વ્યક્તિ તરીકે ઓળખાવે છે.

જ્યાં સહશિક્ષણ ન અપાતું હોય ત્યાં યુવક ને યુવતી એટલાં સંકોચશીલ બની જાય છે કે એકબીજાં સાથે વાત કરતાં એમના પગ ધ્રૂજે છે ને તેમની નજર આજુબાજુનું કોઈ જોઈ ન જાય એટલા માટે ફરતી ને ડરતી દેખાય છે. હવે સહશિક્ષણ સામાન્ય વસ્તુ બની છે; છતાં કેટલેક ઠેકાણે શાળાના અધિકારીઓનો એવો કડક નિયમ હોય છે કે કોઈ યુવકે કોઈપણ યુવતી સાથે—પછી ભલે તે તેની સગી બ્હેન હોય—ન બોલવું. આવા નિયમોનાં ક્ષુલ્લક બંધનો તેમને બોલતાં, પરસ્પર હળતાંમળતાં અટકાવે છે, પણ સાથે સાથે જાતીય સભાનતાનું ઝેર બીજ સ્વરૂપે કુમળાં મગજોમાં દાખલ કરતા જાય છે. આ અંગે એક દૃષ્ટાંત આપું. એલિસબ્રિજ વિસ્તારની એક સોસાયટીમાંથી બે કિશોરો ને એક કિશોરી એક જ શાળામાં ભણવા જાય છે; પરંતુ ત્રણેયને મૂકવા જવા માટે જુદી મોટરો જાય છે; કારણ કે એ કિશોરોને કિશોરી સાથે શાળામાં જતાં શરમ આવે છે. વળી એક કિશોરને તો પોતાની મમ્મી મોટર ચલાવીને શાળામાં મૂકવા આવે એ પણ ગમતું નથી; આથી જે દિવસે મમ્મી શાળામાં મૂકવા આવે એ દિવસે એ અર્ધે રસ્તે જ ઊતરી જઈને ચાલતો શાળામાં જાય છે. આ પ્રકારનો સંકોચ જાતીય સભાનતાને કારણે જ જન્મે છે.

નકારાત્મક પ્રતિક્રિયાનું મૂળ બાપ ભાઈ જ છે [illegible] નાનું બાળક તરેહતરેહની ક્રિયાઓ કરીને વડીલોનું ધ્યાન ખેંચવા પ્રયત્ન કરતું હોય છે એને એમ લાગે છે કે પોતે જ પોતાના ઘરના નાટકનું મુખ્ય પાત્ર છે આથી મોટાએ આનુગ્રહપૂર્વક એની સામે જોવું જોઈએ અને એને અગત્ય આપવી જોઈએ પરંતુ જ્યારે માબાપ બાળકોની ક્રિયાને અનુલક્ષીને ટીકા પણ કરે છે જ્યારે આવી ટીકા દ્વારા એને એવું ભાન કરાવવામાં આવે કે એણે ખરું ખરાબ, નિંદાજનક કામ કર્યું છે ત્યારે બાળકનું મન અકળામણ અનુભવે છે એને એની સત્તા ભલી જોખમાઈ હોય એવું લાગે છે ને પોતે ગુનેગાર છે એવી ભાવના મનમાં ઉદય પામે છે, આથી તે સ્વરક્ષાની રીતે ક્રિયા કરતું અટકી જાય છે ને તેનામાં ભય પ્રવેશે છે ને તેના સંકોચમાં શરમ ને ભય મળી ભળેલા હોય છે ૧૨–૧૪ વર્ષની ઉંમરના કિશોર-કિશોરીઓ જ્યારે રમતાં ઘણીવાર એકબીજાને મારે કૂટે છે પરંતુ એની પાછળ જાતીય સભાનતા નથી હોતી ગામડામાં બાર વર્ષની એક નાની [illegible] છોકરી છોકરાઓ સાથે પો રમવાની હિંમત કરી તો એને માટે [illegible] મુશ્કેલ બની ગયો આપણું જડ સમાજતંત્ર [illegible] કેટલું રૂંધે છે એ ઉપરના દૃષ્ટાંતથી સ્પષ્ટ થાય છે

આપણે એટલું નોંધી રાખવું જોઈએ કે [illegible] નો નિર્ણય માત્ર ઇચ્છાશક્તિ દ્વારા જ દૂર નહીં થઈ શકે, અમુક પ્રકારના વાતાવરણમાં બાળકમાં કે મોટા માણસમાં એ કુદરતી હોય છે. કેટલી વાર બાળકમાં રહેલા ‘અહમ્’ને ખોટી રીતે પોષવામાં આવતા હોય [illegible] દુનિયા તેની વાહવાહ કરે એવી ઇચ્છાથી બાળક બધાં કામ કરે છે [illegible] વાહવાહ મળે તો તો કાંઈ અજુગતું નથી થતું, પણ [illegible] એની ટીકા થાય છે ત્યારે તેનું ‘અહમ્’ [illegible] અપમાનની લાગણી જન્મે છે

આપણા હિન્દુ સમાજમાં બાળકો જન્મ આપવામાં જેટલું ગૌરવ અનુભવાય છે ને એ માટે જેટલી મહેનત રખાય છે એટલો એના

તેના ઉછેરમાં નથી લેવાતી, આને કારણે બાળક કુટુંબમાં સમરસ કે એકરૂપ નથી બની શકતું. 'વાણીસ્વાતંત્ર્ય'ના આ જમાનામાં બાળકને છૂટથી બોલવાની સ્વતંત્રતાય નથી હોતી. જો કોઈ બાળક હિંમત કરીને કાંઈ બોલે છે તો તે દોઢડાહ્યું છે, ચાંપલુ છે એવી ટીકા દ્વારા તેને દબાવી દેવામાં આવે છે. 'છાનું મર,' 'ચૂપ બેસી રહે,' એવાં બધાં અનેક સૂત્રોથી કુમળા બાળકને જકડી લેતાં આપણાં શિક્ષિત માબાપોની સંખ્યા નાનીસૂની નથી. એમને ખબર નથી હોતી કે પોતે પોતાનાં બાળકો પર ધાક જમાવવા કે દાબ બેસાડવાના બહાના હેઠળ એક ઊગતા છોડને વિપરિત બાજુ વાળી રહ્યા છે. પરિણામે બાળક ભયને કારણે સંકોચશીલ બનતું જાય છે ને બહાર વાઘ જેવું લાગતું બાળક ઘરમાં બિલાડી જેવું શાંત બની જાય છે. વ્યક્તિત્વના આ બીજા પાસાને કેળવવા માટે આપણાં માબાપો જવાબદાર નથી એવું કોણ કહેશે?

કેટલાંક સ્ત્રી-પુરુષો એમ માને છે કે જાતીયતા એ પાપ છે, આ કારણે સમાજે માન્ય કરેલાં ઘણાં લગ્નો નિષ્ફળ નીવડતાં પણ જોવામાં આવે છે, આથી બાળકને સારી રીતે ઉછેરવા માગતાં માબાપે એક વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે સંભોગ, નવસર્જન અને જન્મ અંગેની સાચી હકીકતો ચિત્રો દ્વારા બાળકને સમજાવવી જોઈએ. જેથી બાળકમાં જાતીય સભાનતા નહી પ્રવેશે અને જાતીયતાને લગતી વાતો સાંભળી-જોઈને બાળકના મોં પર કોઈપણ જાતના ભાવો નહીં છલકાય. તેરથી અઢાર વર્ષ દરમિયાનનો ગાળો આ બાબતમાં જરા સંભાળવા જેવો ગણાય, કારણ કે આ ગાળામાં કિશોરાવસ્થામાંથી યુવાનીમાં પ્રવેશતી વખતે શરીરમાં રહેલી અંતર-ગ્રંથિઓ (Ind‹rine glands)ના સ્રાવો ઝરવાથી શારીરિક પરિવર્તનો થાય છે. યુવતીઓમાં સ્તનોનો વિકાસ, રજસ્રાવની શરૂઆત, અને યુવકોમાં અવાજ પરિવર્તન ને દાઢીમૂછના અંકુર ફૂટવાની શરૂઆત આ સમય દરમિયાન થાય છે. જો આ સ્થિતિની સંભાવનાની બાળકોને પહેલેથી જ ખબર હોય તો સભાનતા નહીં પ્રવેશે. વળી આજુબાજુના વાતાવરણમાંથી

સ્ત્રી-પુરુષના જાતીય સંબંધો ... ગમ તેવી ગંદી વાતો ... 'નો નથી' આવો ... બાળકોને ... જેથી ... એ ગંદી તે પાપપૂર્ણ ... ભાવના ... જિંદગીને ...

... હીનતાની ભાવનાથી ... એવું વિચારતા હોય છે.

... હું નથી મારા ... 'મારા ... બાળકો ... એમ હું ... છે'—આવા વિચારો ... પોતે નમાલું એમ ... કે એ હકીકત નથી ... એના માનસિક ... એને ... શિક્ષા ... અનુભવતા બાળકો— ... સંબંધ ... વંચિત ... એમને તો દુરસ્ત ... આવ્યા છે ... બાળકોની શક્તિ ... માનસિક અસ્થિરતા આવે છે. આવા બાળકોના મનમાંથી ... ભાવના જ મૂળમાંથી દૂર કરી એવું સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ ... તેમની ... છે તેથી તેમણે પોતાના ... ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ.

સંકોચ અનુભવતી વ્યક્તિઓએ એટલું ધ્યાન રાખવું ... સંકોચ એક ... જાતીય અજ્ઞાનતા અને લઘુતાગ્રંથિ ... સંકોચશીલતા ... તો દૂર નહીં થાય તો પણ ... ઉપદેશો ... માનસિક આ નબળાઈ ... બીજાઓ ... સંકોચમુક્ત કરવામાં ... તો આ નબળાઈમાંથી મુક્ત કરવાનું ... સહેલું બની જાય.

★

ઊંઘ

•

દરેક જીવંત પ્રાણી પોષણ મેળવવા કે જીવન ટકાવી રાખવા માટે દિવસભર કાંઈક ને કાંઈક પરિશ્રમ કરતાં જ હોય છે. ઊંચા પ્રકારનાં પ્રાણીઓ માનસિક શ્રમ વધુ કરે છે, આથી તે વધારે થાકી જાય છે; જ્યારે નાનાં નાનાં જીવજંતુઓ, પશુઓ ને પક્ષીઓ શારીરિક શ્રમ વધુ કરે છે તેથી તેઓ પણ થાકી જાય છે, માનવી પણ ખૂબ થાકી જાય કે કામથી કંટાળે ત્યારે નિદ્રાનું શરણું શોધે છે. નિદ્રાદેવીના ખોળામાં નાનામોટાં બધા પ્રાણીઓને સરખું સ્થાન છે. આંગ્લ કવિ ટેનિસન નિદ્રાને પ્રાણીસૃષ્ટિ માટે એક મહાન આશીર્વાદરૂપ માને છે. દિનભરની ધમાલમાંથી મુક્તિ અપાવનારું અને પુન તાજગી આપનારું એ એક ઈશ્વરદત્ત સાધન છે. ડૉ. મેક્ડુગલ એને જન્મગત પ્રેરણા માને છે. પોતાના શરીરયંત્રને ફરી કામ કરતું બનાવવા માટે સૌને એની જરૂર હોય છે.

એક રીતે કહીએ તો ઊંઘ એ સંપૂર્ણ આરામની સ્થિતિ છે. એમાં શરીરને કે મનને જરાય જોર પડતું નથી. આખા દિવસના કામથી આપણા સ્નાયુઓ ઘસાય છે ને લોહીમાં થાકને લીધે જે વિકાર પ્રવેશે છે તે ઊંઘની અવસ્થા દરમિયાન દૂર થાય છે, આથી સવારના જ્યારે ઊઠીએ છીએ ત્યારે આપણું શરીર અને મન બન્ને કાંઈક નવીન પ્રકારની તાજગી અનુભવતા હોય છે. કેટલાક ડૉક્ટરોનું

તો એવું માનવું છે કે માનવી ખોરાક વગર ચલાવી શકે પણ ઊંઘ વગર નહીં. એક રશિયન પ્રાધ્યાપક કુમારી મિનાર્સ્કીએ પ્રયોગો કરીને સિદ્ધ કર્યું છે કે પૂરતો પૌષ્ટિક ખોરાક આપવા છતાં ઊંઘના અભાવને લીધે તેઓ પાંચ જ દિવસ જીવતાં રાખ્યાં પણ વગર ખોરાકે ને પૂરતી ઊંઘને કારણે વીસ દિવસ જીવતાં રાખ્યાં. જો પ્રાણીના જીવનમાં ઊંઘની આટલી બધી અગત્ય હોય તો માનવી એના વગર કેવી રીતે ચલાવી શકે?

હવે પ્રશ્ન એ ઊઠે છે કે માણસે કેટલા કલાકની ઊંઘ લેવી જોઈએ? સામાન્ય રીતે એવી માન્યતા છે કે તંદુરસ્ત માણસે આઠ કલાકથી વધુ ઊંઘ ન લેવી જોઈએ પણ આ નિયમ બધાંને લાગુ ન પાડી શકાય. નાનાં બાળકોને ઊંઘની વધુ જરૂર પડે છે કારણ કે તેમને વધવાનું હોય છે. બીજી બાજુએ ઘરડાઓના શરીરનો ઘસારો ન પહોંચવાનો હોવાને કારણે ઓછા કલાકની ઊંઘ વધારે પડે છે. આપણે કેટલા કલાક ઊંઘીએ છીએ એ બહુ મહત્ત્વની વસ્તુ નથી. આપણને કેવા પ્રકારની ઊંઘ આવે છે એ ખાસ જોવાનું હોય છે. છ કલાકની ગાઢ નિદ્રા બાર કલાકની તૂટક તૂટક આવેલી ઊંઘ કરતાં વધુ અસરકારક નીવડે એ નિર્વિવાદ છે. આથી દરેક વ્યક્તિએ પોતાને કેટલા કલાકની ઊંઘ પૂરતી નીવડે છે એ નક્કી કરી લેવું જોઈએ. મતલબ કે આંખ ખૂલતાં જ જો પથારી છોડીને સ્ફૂર્તિપૂર્વક રોજિંદા કાર્યમાં જોડાવાનું મન થાય તો જાણવું કે આપણે સારી રીતે ઊંઘ્યા છીએ.

માનવીના શરીરમાં મગજના સ્નાયુઓ ખૂબ નાજુક હોય છે. જે વ્યક્તિ નિરાંતે પૂરી ઊંઘ લઈ શકતી નથી તેનું મગજ તો નિરાશામાં સપડાય છે ને કાં તો તેના મગજમાં અશાંતિ ઘર થાય છે. આથી શારીરિક શ્રમ લેવા માટે તે અશક્ત બની જાય છે. ઊંઘના અભાવે ધીરે ધીરે લોહીમાં ઝેર શરીરે પ્રવેશે છે. અનિદ્રાથી પીડાતી વ્યક્તિ

ાહીનું ઘટત્ત્વ ઘટી જાય છે અને લોહીમાં રહેલાં રજકણોની સંખ્યામાં પણ નુકસાન પડે છે. આને લીધે વ્યક્તિની કાર્યશક્તિ ઘટે છે ને થોડું કામ કરવા છતાં થાક વધુ લાગે છે. આવી વ્યક્તિએ શારીરિક કે માનસિક શ્રમ વધુ ન લેવો, રાત્રે વહેલાં સૂવા પ્રયત્ન કરવો. એક એવી માન્યતા પ્રચલિત છે કે મધરાત પહેલાંની એક કલાકની ઊંઘ પણ બે કલાક જેટલી રાહત આપે છે. માનવીની શક્તિઓ અમુક નિશ્ચિત ચક્ર પ્રમાણે ચાલતી હોય છે; આથી અનિદ્રાથી પીડાતી વ્યક્તિએ મોડામાં મોડા દસ વાગે તો સૂઈ જવું.

. ઉજાગરા કરીને પરીક્ષાની તૈયારી કરતા વિદ્યાર્થીઓનો તો અનુભવ હશે કે ઊંઘનો સૌથી પ્રબળ હુમલો દસથી અગિયાર વાગ્યાની વચ્ચે જ થાય છે. જો અગિયાર વાગ્યા સુધીનો સમય સાચવી લીધો તો બે વાગ્યા સુધી તો સહેલાઈથી જાગી શકાય છે. આમ છતાં રાત્રે જાગવાથી શરીર વધુ ઘસાય છે તેથી વિદ્યાર્થીઓએ સવારે વહેલા ઊઠીને વાંચવાની ટેવ રાખવી એ સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ વધુ હિતકર છે. છાશવારે ને ઘેરશવારે ઉજાગરા કરવાથી તંદુરસ્તી જોખમાય છે.

કેટલાક લોકોને બપોરે ઊંઘવાની ટેવ હોય છે. વળી કોઈક કોઈક તો એવું માનતા હોય છે કે દિવસે ઊંઘીએ તો રાત્રે ઓછી ઊંઘ આવે. પણ આ માન્યતા સાચી નથી. બપોરના ખાણા પછી અર્ધા કલાકની ઊંઘ જ્ઞાનતંતુઓની શિથિલતા દૂર કરે છે. આથી બપોરે સૂવાની ટેવ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ વખોડવા જેવી નથી.

એક પથારીમાં એક જ વ્યક્તિએ સૂવું જોઈએ. ઊંઘમાં પાસાં બદલવાની ટેવ લગભગ દરેક વ્યક્તિને હોય છે. આથી જો એકથી વધુ વ્યક્તિ એક પથારીમાં સૂએ છે તો બધાંની ઊંઘમાં ખલેલ પહોંચે છે.

સળંગ ઊંઘ ન આવવાનાં મુખ્ય બે કારણો છે. અજીર્ણ અને ચિંતા. જો રાત્રે પહેલી ઊંઘ આવે પણ મધરાતે આંખ ઊઘડી જાય

તો સમજવું કે આપણને લાંબી ઊંઘ બગડી છે, અને રાત્રે જો કે ત્રણ વાગ્યા પછી ઊંઘ ન આવે તો જાણવું કે ચિંતાને લીધે ઊંઘ નથી આવતી

ઘણા લોકોને બે ૮ થી ચાર એવા । ગણીને સૂવાની ટેવ હોય છે, આવી રીતે ઊંચા ઓશીકા ઉપર માથું ગણીને સૂવાની ટેવ ઘરતી નરમાઈ સૂવે છે ઓશીકા પાતળા ને નરમ હોવા જોઈએ ...ના ઊંચા દબાણના રોગથી પીડાતી વ્યક્તિઓએ ઊંચા ઓશીકા ... જોઈએ

અમુક રોગના દર્દીઓને ઊંઘ ન આવવાથી તેઓ ઊંઘ માટે ... કે ગોળીઓ ખાય છે તેનાથી ઊંઘ તો આવે છે પણ ઊંઘ પૂરી થતા પછી શારીરિક સ્ફૂર્તિ આવવી જોઈએ તે નથી આવતી આ સિવાય ગોળી લેવી એ ગેરલાભ એ છે કે એકવાર દવાથી ટેવાઈ ગયેલી વ્યક્તિને વગર દવાએ ઊંઘ નથી આવતી અને દવાની માત્રા પણ ધીમે ધીમે વધારવી પડે છે એક ગોળી ખાઈને સૂનાર વ્યક્તિ થોડા દિવસ પછી એક ગોળીથી નથી ચલાવી શકતા, તેથી તે એથી વધારે ખાવી પડે છે પરિણામે તેનું ... જાય છે ... માનવું છે કે ઊંઘ ન આવતી હોય તો થોડા દિવસ એકધારી રીતે થોડાક પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો વાંધો નહીં એનાથી થાક ઓછો લાગશે અને કુદરતી ઊંઘ આવશે આમાં ... શક્તિ અને આત્મવિશ્વાસની જરૂર રહેશે

ઘણા રોગીઓએ એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ અને તે એ કે એમણે કદી શારીરિક શ્રમ વધુ પ્રમાણમાં ન લેવો ... ઉત્સાહપૂર્વક ... પોતે થાક્યો છે એવું ભાન નથી રહેતું પણ રાત્રે ઊંઘ નથી આવતી ત્યારે પોતાને વધારે થાકની ખબર પડે છે ... શારીરિક શ્રમનું ...

શ્રમ આમ તો ખૂબ સારું આવે છે, પણ દરેક વસ્તુની હદ હોય છે. એ મર્યાદા ઓળંગનારને કુદરત હમેશ સજા કરે છે.

ઊંઘ ન આવવામાં વધુ પડતા શારીરિક શ્રમ જેટલી જ બીજી અગત્યની જવાબદાર વસ્તુ માનસિક સંઘર્ષ છે. સાંજને વખતે મગજના જ્ઞાનતંતુને ખૂબ પરિશ્રમ કરાવવો એ આટલા માટે હિતકર નથી. ઘણાખરા વિદ્યાર્થીઓ આથી જ અનિદ્રાના ભોગ બને છે. ચા કે એવાં બીજાં ઉત્તેજક પીણાં પીને માનસિક શ્રમ કર્યા પછી સૂતી વખતે બહુ હેરાનગતી ભોગવે છે. ઘણા ધંધાદારીઓ પણ આવું કરે છે. વિદ્યાર્થીના મનમાં રહેલી પરીક્ષાની ચિંતા અને વેપારીની પૈસાની ચિંતા એમને શી રીતે ઊંઘવા દે? આથી માનસિક ક્રિયાઓ કરતી વખતે કુદરતના નિયમને અનુસરવાની જરૂર છે. સવારના પહોરમાં મગજ તાજું હોય ત્યારે વધારેમાં વધારે શક્તિ ખર્ચવી, બપોરના થોડો આરામ આપવો, સાંજે તો ખૂબ હળવો શ્રમ આપવો. પછી જેમ જેમ સૂવાનો સમય નજીક આવતો જાય તેમ તેમ કામની ચિંતા બાજુ પર મૂકતા જવું; આથી સ્વાભાવિક રીતે ઊંઘ આવી જશે

સૂતાં પહેલાં હલકું ભોજન કરવું જોઈએ જો ભારે ખોરાક ખાધા પછી જલદી ઊંઘી જાઓ એટલા નસીબદાર હો તો પણ રાત્રે થોડી થોડી વાર માટે તમે જાગી જવાના. ઊંઘમાં ભયંકર સ્વપ્નો દ્વારા જાગી જવાનું મુખ્ય કારણ ભારે હોજરી હોય છે. આથી જો સારી રીતે ઊંઘવું હોય તો અજીર્ણને દૂર કરવું જોઈએ. તમારા માન્યામાં નહીં આવે પણ સાચી હકીકત એ છે કે હોજરી અને મગજ વચ્ચે ગાઢ સંબંધ હોય છે. આથી જ્યારે જરૂર ભારે અને અતિશ્રમિત હોય ત્યારે મગજ પણ એવું જ કામ આપશે.

મનોરંજન અર્થે રાત્રે પત્તાં રમવાની ટેવ પણ નુકસાનકારક છે. 'બ્રીજ' જેવી રમત મગજની વધુમાં વધુ શક્તિ માગી લે છે તેથી એ ખર્ચાયેલી શક્તિને લીધે ઊંઘમાં પણ ખલેલ પહોંચે છે. જો આ

જનની ઉશ્કેરણની પહોંચની હોય તો ઊંઘના ભોગે કશું જ ન કરવું; અને રમવાની ટેવ સમૂળગી ન છોડાય તેમ હોય તો રાત્રે મોડા સુધી તો રમવું જ નહીં. પરસ્પર સ્પર્ધાને સ્થાન હોય એવી રમતો ન જ રમાય એ ઇચ્છનીય છે.

ઘણા લોકો વાતોના ખૂબ શોખીન હોય છે. વાતોથી મન હળવું થાય છે ને ઊંઘ જલદી આવે છે, પણ ધર્મ કે રાજકારણ જેવી ચર્ચાઓ ઉગ્ર સ્વરૂપ ન ધારણ કરે એ જોવું રહ્યું. રમતગમત, મુસાફરી, માનવે મેળવેલી સિદ્ધિઓ અને રોજના બનતા સામાજિક બનાવોની વાતોના વાળુ લેવામાં આવે તો કાંઈ વાંધો નહીં. કોઈની નિંદા કે વાદવિવાદ તો કરવા જ નહીં. એમાં ખૂબ સંયમની જરૂર પડશે, પણ પછી તો સુખેથી ઊંઘી શકાશે.

તેજમિજાજી વ્યક્તિઓએ ખરાબ મિજાજે પથારીમાં પડવું નહીં. ગુસ્સા તથા લોહીનું દબાણ પચાસ ટકા વધી જાય છે અને ઊંઘ પર તેની અસર થાય છે. દિવસના અંતિમ ભાગમાં કોઈપણ જાતનો ઉશ્કેરાટ એવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય તો એનાથી દૂર રહેવું એ જ ઊંઘ આવવાની સફળ ચાવી છે.

સંનિદ્રાપ્રિય માણસોને રાત્રે વાંચવાનો શોખ હોય છે. વાંચવાની આદત લાગી હોય તો ઊંઘની તૈયારી માટેની આ સારામાં સારી રીત છે. લાગણીઓની ઉશ્કેરણીથી ભરેલી જાસૂસી વાર્તાઓ કે નવલકથાઓ વાંચવાથી રાત્રે ભયાનક સ્વપ્ન આવે છે. મહાન માનવીઓના જીવનચરિત્રો, પ્રવાસકથાઓ કે હળવા નિબંધો એ યોગ્ય વાચનમાં ગણાવી શકાય.

દરેક માનવીના જીવનમાં સુખની સ્મૃતિઓને સ્થાન હોય છે. નાપસંદ વિચારો તરફ જતા મનના વલણને રોકવામાં આવી યાદગીરીઓ ખૂબ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. આથી સૂતી વખતે આવી ઘટનાઓ યાદ કરવી. ઊંઘ લાવવાનો બીજો ઉપાય શ્વાસની કસરતોનો

કે એમા આખા ડેાળાને ચારે બાજુ ફેરવીને ના ની અપો પર સ્થિર કરવાના હોય છે કેટલાક લેાકો એમ માને છે કે મગજમા ઓછુ લોહી જાય તો જલદી ઊંઘ આવે છે અને તેથી સૂતા પહેલા ગરમ પીણુ લે છે આને લીધે લોહી જઠર તરફ વહેવા માંડે છે ને મગજ ખાની પડતા ઊંઘ આવી જાય છે આવુ માનનારા લોકો રાત્રે જાગી જાય છે તો પ ; થરમૉસમા ભરેલા દૂધ ને બિસ્કિટનો નાસ્તો ધીમે ધીમે કરે છે

ઊંઘ લાવવાનો બીજો ઉપાય પગના ટાઢક દૂર કરવાનો છે ગરમ બાટલીનો શેક પગના તળિયે કરવાથી લોહી નીચે ખેચાઈ આવે છે ને જલદી ઊંઘ આવી જાય છે જે લોકોને શેક અનુકૂળ ન આવતો હોય તેમણે ગરમ મોજા પહેરવા ગરમ પાણીનુ સ્નાન પણ કેટલીક વાર ઉપયોગી થઈ પડે છે પણ આ બધા ઉપાયોની તદુરસ્ત ને સમધારણ (Normal) માનવીને જરૂર નથી પડતી એને માટે તો ઊંઘ એ નૈસર્ગિક ક્રિયા છે એ પથારીમા પડે છે, બત્તી બુઝાવે છે ને જાગે ત્યારે સવાર પડી હોય છે બીજી પ્રેરણાઓ (Instincts)ની જેમ ઊંઘ પણ એક જન્મજાત પ્રેરણા છે શિકારી જેમ પ્રાણીનો શિકાર કરે છે એમ માનવી ઊંઘનો શિકાર નથી કરી શકતો એ હકીકત છે સૂવાના પહેલા આપણા જ્ઞાતમન (Conscious mind) ને વિચારોથી મુક્ત કરવાની ફરજ આપણે અદા કરવી જોઈએ 'ગઈકાલે બરાબર ઊંઘ નહોતી આવી એથી આજે પણ નહી આવે' એવી માનસિક વિચારદશા ન રાખવી જોઈએ ધીરજપૂર્વક, શાંત ને પ્રફુલ્લિત મગજે ને હસતે ચહેરે પથારીમા પડશો તો ઊંઘ તમને સદાય આવકારશે

"રાતે વહેલો સૂઈ રહે, વહેલો ઊઠે વીર,
બળ બુદ્ધિ પ્રાક્રમ વધે, સુખમા રહે શરીર"

પેલા ગુજરાતી કવિની આ પંક્તિઓ કેટલી બધી સાચી છે?

☆

સ્વપ્ન



માનસશાસ્ત્રીઓ એવું દૃઢપણે માનતા આવ્યા છે કે માનવી ઊંઘમાં સ્વપ્નો જુએ જ છે. આ માન્યતાનો વિરોધ કરનારાઓ જોરશોરથી કહે છે કે સ્વપ્ન બધાંને આવે જ એવો કાંઈ નિયમ હોઈ શકે નહીં. વિરોધીઓના આવા પ્રચારને મનો-વિશ્લેષણશાસ્ત્ર(Psicho analysis)ના નિષ્ણાતો અર્થ વગરનો ગણે છે. મનોવિશ્લેષણ-શાસ્ત્રના નિષ્ણાતો એવું સૂચવે છે કે દરેક માણસને સ્વપ્નાં તો આવે છે પણ તેમાંનાં બધાં યાદ રહેતાં નથી.

જૂના જમાનામાં ગ્રીક લોકો એમ માનતા કે સ્વપ્નોની પાછળ કાંઈક રહસ્ય છુપાયેલું હોય છે, તેથી તે લોકો દર્દીઓને સ્વપ્ન વિષે પૂછીને દવાદારૂ આપતા. પણ મધ્યયુગમાં સ્વપ્નો જાણીને દર્દીની સેવા કરી શકાય એવી માન્યતા સાવ ભુલાઈ ગઈ. એ જ માન્યતાને ફરીથી પ્રચલિત બનાવીને એને સિદ્ધાંત તરીકે સ્વીકારનાર બે જણ— એક ડૉ. શ્રુશર અને બીજા ડૉ. ફ્રોઈડ. સ્વપ્નોનું પણ મહત્ત્વ છે એવું સત્ય સ્થાપિત કરવામાં ડૉ. ફ્રોઈડને મુશ્કેલી તો નડી. પણ આજે તો સ્વપ્નને એટલી બધી અગત્ય આપવામાં આવે છે કે વ્યક્તિના માનસિક રોગોનું નિદાન પણ એના ઉપરથી કરવામાં આવે છે. માણસના અંતરમનને ખુલ્લું પાડનાર તરીકે સ્વપ્નને જ ઓળખવામાં આવે છે

હવે આ સ્વપ્નનું ઉદ્ભવસ્થાન શું છે એ જોઈએ.

ડૉ. ફ્રૉઇડ એવું માને છે કે માણસને બે મન હોય છે. એક જ્ઞાત (Conscious) મન અને બીજું અજ્ઞાત (Unconscious) મન. આજે સભ્યતાના યુગમાં માનવી એની ઘણી ઇચ્છાઓને દબાવીને કૃત્રિમ જીવન જીવે છે આથી આ દબાયેલી ઇચ્છા દિવસભર માનવીને હેરાન નથી કરતી ને અજ્ઞાતમનમાં છાનીમાની પડી રહે છે. રાત્રે જ્યારે જ્ઞાતમન ચેતનવિહોણું બને છે ત્યારે અજ્ઞાતમનમાં છુપાયેલી વાસનાઓ સ્વપ્નરૂપે બહાર આવે છે. ને માનવી—સાચા માનવી—ને પ્રકટ કરે છે. આ જ હકીકતને વધુ સ્પષ્ટપણે સમજાવવા માટે ડૉ. ફ્રાઇડ એક ત્રણ માળવાળા મકાનનો દાખલો નોંધે છે. એ જણાવે છે કે મકાનના સૌથી ઉપરના માળે ખૂબ સભ્ય માણસો રહેતા હોય, વચલા માળે સાધારણ અને ભોંયતળીએ બદમાશો વસતા હોય. ઉપરના બંને માળના માનવીઓ જ્યારે બહાર જાય ત્યારે એ સૌની ગેરહાજરીનો લાભ ઉઠાવીને નીચેના રહેનારા લફંગાઓ જેવું વર્તન કરે એવું આ અજ્ઞાતમનમાં બેઠેલા વિચારો કરે છે ને સ્વપ્નમાં નાનાવિધ વેશો ધારણ કરીને એવી રીતે આવે કે જો આપણે સ્વપ્ન પ્રતીકો (Dream–Symbols) વિષે સાવ અજાણ હોઈએ તો આપણા વ્યક્તિત્વને ઓળખી શકીએ નહીં.

સ્વપ્નની અગત્ય વિષે ત્રણ વિચારો રજૂ કરવામાં આવે છે (૧) સ્વપ્ન ઊંઘનું રક્ષણ કરવાનું કામ કરે છે, (૨) સ્વપ્નદશામાં એવો કાંઈ શકયતાભરેલો સુપુપ્ત વ્યક્તિત્વ નથી, પરંતુ એમાં સાંકેતિક ઊંડાણ રહેલું છે, ને (૩) અમતૃપ્ત ઇચ્છા—ખાસ કરીને બાલ્ય કાળની ઝંખનાની તૃપ્તિ સ્વપ્ન દ્વારા મળે છે. શારીરિક કારણોથી આકસ્મિક રીતે ઊભી થયેલી વિચિત્રવિચિત્ર વસ્તુની ભૂતાવળ કરતાં કાંઈક વધુ અર્થ સ્વપ્નમાં છે એ નિશ્ચિત છે. એ હકીકત છે કે માનવીના મનને પારખવાનું એક વૈજ્ઞાનિક સાધન એ સ્વપ્ન જ છે.

દર્શાવે બધાંનું પ્રતિબિમ્બ પડે છે. કોઈક જણાવે છે કે સ્વપ્ન એ આશાપૂર્તિ (Wishfulfilment) છે. સ્વપ્નમાં આપણે આસપાસ પેર વર્તતાં હોઈએ એવી રીત નાટકો જોઈએ છીએ. એમાં આપણી આશાઓ નવા નવા વેશ સજીને આવે છે. કેટલીકવાર પ્રતીક રૂપે આવે છે. અને જાણે સ્વપ્નનું દૃશ્ય એક કલ્પનાચિત્ર જેવું બની રહે છે. સ્વપ્નમાં આપણે પાંચે જ્ઞાનેન્દ્રિયોના અનુભવો અનુભવીએ છીએ; દા. ત. અવાજ સાંભળીએ છીએ, આંખોથી જોઈએ છીએ. સુગંધ ને સ્વાદનો અનુભવ પણ સ્વપ્નમાં નથી મળતો એમ કોણ કહેશે?

સ્વપ્નોથી માનવીને રાહત મળે છે. આપણે માત્ર ઊડવાની ઇચ્છા જ કરીને બેસી રહેતા નથી. સ્વપ્નમાં આપણને ઊડવાની તક મળી જાય છે. આમ છતાં સ્વપ્નો તૃપ્તિ સિવાય બીજું ઘણું આપે છે એ હકીકત છે. આપણી ઇચ્છાઓના સાચા હેતુનું જ્ઞાન સ્વપ્નો પૂરું પાડે છે, જાગૃત અવસ્થા સભાન અવસ્થા કહેવાય છે. અને ઊંઘ દરમિયાનની અવસ્થા સુષુપ્ત અને સ્વપ્નાવસ્થા કહેવાય છે. આપણા મનમાં છુપાયેલાં બધાં સારાંનરસાં તત્ત્વો વેશપરિવર્તન કરી કરીને ઊંઘ દરમિયાન બહાર આવે છે.

સ્વપ્ન પાછળ કાંઈક મર્મ છુપાયેલું છે. એવું નકારનારા વિદ્વાનો એવી દલીલ કરે છે કે માણસ પોતાને આવેલા સ્વપ્નનો સાચો અહેવાલ જ રજૂ કરે છે એની શી ખાત્રી? એક ભિખારી એવું સ્વપ્ન જુએ કે પોતે મોટો શહેનશાહ બન્યો પણ એ તો સ્વપ્નમાં ને! વળી ઘણાં ખરાં સ્વપ્નાં તો યાદ જ રહેતાં નથી તો વળી કેટલાંક સ્વપ્નાંના તો થોડા જ ભાગ યાદ રહે છે કોઈકની એક સ્ત્રી-દર્દીએ નીચે પ્રમાણે પોતાના સ્વપ્નનો હાલ રજૂ કર્યો:—

'કોઈ બાળકે જાણે મને હેરાન કરવાની મનોવૃત્તિ સેવી હોય એમ મને લાગ્યું અને જાણે કે મને પૂલ પરથી ધક્કો મારીને પાણી નાખવામાં આવી.' આવાં અનિશ્ચિત સ્વપ્નાંનો કાંઈ અર્થ હોતો નથી.

ને મનોવિશ્લેષક એને અર્થ વગરનાં કે માત્ર સ્વપ્ન તરીકે ફેંકી નાખે કારણ કે વાસ્તવિક જીવન સાથે આવાં અસંબદ્ધ સ્વપ્નોને કાંઈ લેવાદેવા હોતી નથી સ્વપ્ન જોનાર દરેક મનુષ્યને ખબર હશે કે ઊંઘમાંથી ઊઠ્યા પછી આખો દિવસ પોતે જોયેલા સ્વપ્નની કેવી ગાઢી અસર તેના મન પર રહે છે.

કેટલીક ઐતિહાસિક વ્યક્તિઓની ભવિષ્યની યોજનાઓ સ્વપ્ન ઉપર નિર્ભર રહેતી એવું પણ જાણવામાં આવ્યુ છે. ફ્રોઇડ તેના 'Introductory Lectures on Psychoanalysis' નામના પુસ્તકમાં સિકંદરનો દાખલો નોંધે છે. એને એવી ટેવ હતી કે પોતાને જે સ્વપ્ન આવે તે સ્વપ્નનો અર્થ સમજાવનારા પાસે રજૂ કરતો. જો આ દુભાષિયાઓ એ શુકનિયાળ છે એમ જણાવે તો જ એને પોતાની જીત વિષે શ્રદ્ધા જન્મતી ને આગળ ધપે જતો, નહીં તો તે પીછેહઠ સુદ્ધા કરવા તત્પર રહેતો કહેવાય છે કે ટાયર શહેરને ઘેરો ઘાલ્યો તે રાત્રે તેણે વિજયના આનંદમા નાચતા તારાને સ્વપ્નમાં જોયેલો દુભાષિયાઓએ તેને સમજાવ્યુ કે તેનુ સ્વપ્ન જીતનું સૂચક છે. એટલે તેણે હુમલો શરૂ કરી દીધો એટલે લગભગ ૩૦૦૦ વર્ષ પહેલાં પણ સ્વપ્નને ભવિષ્યની આગાહી તરીકે ઓળખવામાં આવતું હતું. મધ્યયુગમા સ્વપ્નો નિરર્થક કેવી રીતે મનાવા લાગ્યા એ વિષે કાંઈ માહિતી મળતી નથી ઘણા દાક્તરો સ્વપ્નને માત્ર શારીરિક પ્રવૃત્તિ માને છે ૧૮૭૬ મા ડૉ બાઝે સ્વપ્નને શારીરિક પ્રક્રિયા તરીકે

દલીલો ભ્યારેનું પ્રતિબિંબ ગણીને વખોડી કાઢ્યું છે. ને લોકો માને છે સ્વપ્નોમાં સાહચર્ય (Association) નથી હોતું. સ્વપ્ન વિષે સરળ ભાષામાં લખાયેલું એક જ પુસ્તક મળે છે અને એ પણ નોર્વેજીયન લેખક જે. મોર્ગાએ લખ્યું છે એમાં સ્વપ્નનાં ઊંડાણો વિષે સંશોધન કરવામાં આવ્યું છે. આજે પણ એ પુસ્તકમાં લખાયેલા મંતવ્યો પર વિશ્વાસ રાખીને સ્વપ્નનિષ્ણાતો સંશોધન આદરે છે.

બધાં જ સ્વપ્નોનું એક સામાન્ય લક્ષણ એ હોય છે કે સ્વપ્ન વખતે આપણે ઊંઘતા હોઈએ છીએ. સુષુપ્ત અવસ્થા વખતે મનની એક જુદી જિંદગી હોય છે. એ જિંદગીનું સામ્ય આપણા જાગૃત જીવન સાથે કોઈવાર હોય છે ને કોઈવાર નથી પણ હોતું એવું એરિસ્ટોટલે વર્ણવ્યું છે. ઊંઘ અને સ્વપ્નને ગાઢ સંબંધ છે એ તો સર્વસ્વીકાર્ય વસ્તુ છે. આપણે ઘણીવાર સ્વપ્ન દ્વારા જાગી જઈએ છીએ, આથી સ્વપ્નાવસ્થા એ ઊંઘ અને જાગૃતાવસ્થાને જોડતી સાંકળ પણ ગણાય છે.

સ્વપ્ન વિષે એક બીજી પ્રચલિત માન્યતા એ છે કે જાગૃતાવસ્થામાં અનુભવેલું હોય એવું ચાક્ષુસ કલ્પનાચિત્ર(Visual Image) સ્વપ્નમાં આવે છે. સ્વપ્નનું વર્ણન કરવાની ક્રિયા આથી જ સ્વપ્ન જોનારને અઘરી પડે છે. જે આંખોથી અનુભવ્યું છે એને શબ્દોમાં. શી રીતે સહેલાઈથી બંધાય? સ્વપ્નદર્શી કહેશે કે 'હું ચીતરી શકું પણ શબ્દોમાં રજૂ ન કરી શકું.'

કેટલાંક સ્વપ્નો બહુ લાંબાં હોય છે, કેટલાંક ટૂંકાં. કેટલાક સ્વપ્નાંમાં રીતસરનો અનુક્રમ અનુભવાતો હોઈએ તેવું લાગે, જ્યારે કેટલાંક સ્વપ્નાં ઝાંખાં, પડછાયાસમાં ને અસ્પષ્ટ ભાસે. એક જ સ્વપ્નમાં પણ થોડુંક સ્પષ્ટ ને થોડુંક અસ્પષ્ટ જોવા મળે. સ્વપ્નાં અસંગત જ હોય એવું દરેક જગ્યાએ નથી હોતું. કેટલાંક સ્વપ્નાં ર

કેટલાંક વિચિત્ર હોય છે. કોઈક કોઈક સ્વપ્નાં આપણને રડાવી નાખે છે. ઘણાંખરાં સ્વપ્નાં જાગતાંવેંત ભુલાઈ જાય છે ને ઘણાંખરાં દિવસભર યાદ રહે છે. બાળકોને આવનાં બધાં સ્વપ્નાં તેમને યાદ રહે છે. સ્વપ્નો પણ માણસોની જેમ એકાદ વાર દેખાયા પછી અદશ્ય થાય છે. અથવા કેટલીકવાર એવું બને છે કે એકનું એક સ્વપ્ન હંમેશ પણ આવે. દિવસે અનુભવેલ હોય એવી હકીકતો પણ સ્વપ્નમાં આવે. પરીક્ષાર્થી રાત્રે ઇતિહાસ વાંચીને સૂતો હોય તો એનાં વર્ણનો પણ સ્વપ્નમાં સમાઈ જાય ખરાં. આમ સ્વપ્નો સંસ્મરણોને લીધે પણ આવે ખરાં. કેટલીક વ્યક્તિઓને ભયંકર સ્વપ્નાં આવતાં ઊંઘમાં ખલેલ પહોંચે છે ત્યારે સ્વપ્નું પોતાના કાર્યમાં અફળ ગયું એમ કહેવાય છે. પણ ફ્રોઇડ બધાં જ સ્વપ્નામાં જાતીય વાસનાનું પ્રતિબિમ્બ નિહાળે છે. એ માને છે કે દબાયેલી જાતીય ઇચ્છા વેશપલટા સાથે સ્વપ્નમાં દેખા દે છે. એને ફ્રોઇડ Dream work કહે છે. કેટલાંક સ્વપ્નાંમાં આપણા વિચારોને ખૂબ ટૂંકું સ્વરૂપ મળે છે એને Condensation કહે છે. તેમાં કેટલાંક સ્પષ્ટ તત્ત્વો તો દેખાતાં જ નથી. માત્ર થોડાં તત્ત્વોને જ સ્વપ્નમાં ભાગ લેવા મળે છે. સ્પષ્ટ અંશોને તેમના સામાન્ય લક્ષણને લીધે એક સમગ્રમાં મેળવી લેવામાં આવે છે. દા. ત. અમુક વ્યક્તિ અ જેવી દેખાતી હોય પણ તેણે બ જેવાં કપડાં પહેર્યાં હોય. કેટલાંક સ્વપ્નોમાં સ્થાન પરિવર્તન અનુભવાય છે; સ્વપ્નને પરદેશી દેખાવ મળે છે ને કેન્દ્રસ્થાન બદલાય છે. ફ્રોઇડ

થના પછી લેવામા આવે તો વિચિત નથી છે કારણ કે આ પ્રવૃત્તિ સુખ ની પૂર્વજ્ઞાતમા (Pre con scious mind મા થાય છે અને અહમ્ (Ego)ની તાર્કિકતાને કોઈક છટકાર મારવામા આવી હોય એવુ સ્વરૂપ તે ધારણ કરે છે

સ્વપ્નના ઉકેલ માટે મુક્ત આહચર્ય (Free association) પદ્ધતિ અખત્યાર કરવામા આવે છે સાધારણ સ્વપ્નની રજ વિગતનુ અર્થસૂચન શુ છે એનુ સ્પષ્ટ દર્શન આ વિશાસૂચન થાય તે માટે આ મુક્ત આહચર્ય પદ્ધતિ અગત્યની છે આથી દર્શાવ્યુ છે કે જે સ્વપ્નનુ કન્દ્રસ્થાન છે તે ખુ ની પાછ સ્વપ્નનુ કાર્ય અને પામેલી ઇચ્છાની રજૂઆત કરવાનુ તથી પણ એવી ઇચ્છાની સ્વપ્નાત્મક તૃપ્તિ પતટાવેના સ્વરૂપમા જ કરવાનુ છે બીજા શબ્દોમા પ્રેરણાઓના દબાણથી જે આન્તરિક ઉત્તેજના (Stimuli) થાય છે તે સંતોષની શોધમાં હોય છે સ્વપ્ન આમ સમાધાન (Co promi se formation) શોધવુ બની જાય છે આથી એને જ્ઞાનતંતુની વિકૃતિ (Neurotic)ના ચિહ્ન તરીકે ઓળખાવવામા આવે છે સ્વપ્નથી આપણા અહમ્ ને તૃપ્તિ મળે છે આપણે નિંદ્રાનો ભોગ છતાય કોઈ ઇચ્છા સંતોષ લઈએ છીએ તો એ જ વખતે નિદ્રા ચાલુ રાખીએ છીએ કેટલાક માનવીઓ માને છે કે તેમ ના સ્વપ્નો હમેશા આવતી કાલના બનાવોનુ સૂચન કરે છે આનાથી એવુ અનુમાન થાય છે કે સ્વપ્ન સાચી રીતે કાર્ય કરે છે દરેક સ્વપ્નમા ઇચ્છાનુ પ્રકટીકરણ થાય છે ફ્રોઈડની શાખામા ન માનનાર માનસશાસ્ત્રીઓ સ્વપ્ન વિષે ફ્રોઈડના સિદ્ધાંતો સ્વીકારે છે તેઓ માને છે કે ચાલ બનાવોનુ પ્રતિબિંબ સ્વપ્નમા પડે છે ફ્રોઈડ કહે છે કે 'I is easy to s e that h ng r th rs or the n ed to excret can prod ce dreams of sat sfact on just as well as any repr ssed sexual or egoistic i pulse ea t કેટલાક સ્વપ્નોથી મળત મળે છે જો કોઈ વની ઇચ્છા થઈ હોય તેને

એવું સ્વપ્નું આવે કે પોતાની શોધ પૂરી થઈ એટલે તે સ્ફૂર્તિપૂર્વક જાગે છે

ફ્રોઈડના મત પ્રમાણે બધા જ સ્વપ્નો જાતીય વાસનાની તૃપ્તિ સાથે જ એક યા બીજી રીતે સંકળાયેલા હોય છે. એટલે એ અમુક પ્રતીકો સૂચવે છે જેમ કે સ્વપ્નમાં લાકડી, છત્રી, પેન્સિલ, થાંભલા, ઝાડ વગેરે દેખાય તો તે પુરુષની જનનેન્દ્રિયના પ્રતીક છે. એવી જ રીતે ખાડા, ગુફાઓ, બરણી કે શીશીઓ, અને પેટીઓ વગેરે સ્વપ્નમાં આવે તો એ સ્ત્રીની જનનેન્દ્રિયના પ્રતીક છે રૂ, જન વગેરે ફળો એ સ્તનનું સૂચન કરનારા પ્રતીકો છે સ્વપ્નમાં જંગલી પશુનું દર્શન એ જાતીય વિકારથી સળગતી વ્યક્તિની દશા છે

જન્મનું સૂચન, ઘર બંધાવવાની ક્રિયા અને પાણીના દર્શનથી થાય છે મૃત્યુનું સૂચન ટ્રેઈન દ્વારા મુસાફરી વડે કરવામાં આવે છે કપડાં અને ગણવેશ એ નગ્નતાના સૂચક છે આવા બધા પ્રતીકો ફ્રોઈડે સ્વીકારેલા છે પણ જુંગ તેનો સખત વિરોધ કરે છે તે માને છે કે સ્વપ્ન એ વર્તમાન ને ભવિષ્યની આગાહી કરનારા છે ચિંતન અને આત્મનિરીક્ષણની ક્રિયાનું માતસ એટલે સ્વપ્ન એમ જુંગનું કહેવું છે સ્વપ્ન વિષે જુંગ એમ કહે છે કે એ પરલક્ષી અને સ્વલક્ષી હોય છે અગમ અજ્ઞાનમાંથી ઉદ્‌ભવતા સ્વપ્નો, સ્મૃતિઓ, વાસ્તવિક ઘટનાઓ, સાચા મનુષ્યો અને વ્યક્તિના સામાન્ય અનુભવોનાં હોય છે સ્વપ્ન જોનારના સાહચર્યો પ્રમાણે આ બધા સ્વપ્નોની સમજૂતી પરલક્ષી રીતે પણ આપી શકાય બીજી બાજુએ દરેક અજ્ઞાતમાંથી આવતા સ્વપ્નોની સમજૂતી આત્મલક્ષી રીતે આપી શકાય કારણ કે તેમાં સ્વપ્નદ્રષ્ટાના લક્ષણો ને વલણો વિશેનાં સમર્થ

જીવિત દુનિયા સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલાં છે એ હકીકત કોઈ નકારી શકતું નથી બીજું બધું તો ઠીક પણ સ્વપ્ન દ્વારા ઊંઘવાની ક્રિયા વધુ સરળ અને મઝાની બને છે એ હકીકત કોણ અવગણશે ? આપણે એક રમ્ય સ્વપ્ન જોતા હોઈએ ને કોઈક આપણને ઉઠાડે તો જાણે બધી સંપત્તિ લૂંટાઈ ગઈ હોય એવો શોક આપણને થાય છે અમુક સ્વપ્ન અધૂરું રહે તે આપણને નથી ગમતું એ હકીકત છે ટૂંકમાં સ્વપ્ન એ કુદરતે માનવીને બેહદભાર ગણ્યા વગર આપેલી બક્ષિસ છે એ માણવાનો અધિકાર જેટલો પૈસાદારને છે એટલો જ ગરીબને છે વાસ્તવિક દુનિયાની ઝંઝટમાંથી રાહત મેળવવા માટે સ્વપ્ન એ એક સુંદર સાધન છે એ કોણ નહીં સ્વીકારે ?



ફુરસદ

•

જીવનની ઘટમાળ એવી વિચિત્ર રીતે વિસ્તરેલી હોય છે કે દરેક માનવીને ન ગમતાં અનેક કાર્યો સવારથી સાંજ સુધી યાંત્રિક રીતે કરવાં પડે છે. આથી દરેક વ્યક્તિના મનમાં એક જાતનું ઘમસાણ ચાલે છે ને દરેક જણ પોતાના મનમાં નક્કી કરે છે કે આખા દિવસના ચોવીસ કલાકમાંથી આરામ તથા યાંત્રિક રીતે કામ કરવાના કલાકો બાદ કરીને પણ અમુક કલાક કે પળો એવી રાખવી જોઈએ જેમાં કોઈ પણ જાતનું ફરજિયાતપણું ન હોય, તન–મનને થકવી નાખનારી નરી યાંત્રિકતા ન હોય. પણ થાકેલાં તન–મનને જે કાર્યોમાંથી પ્રેરણા મળે ને એ બન્ને તાજાં થાય એવાં કાર્યો કરવાની નવરાશ કાઢવી જોઈએ.

સામાન્ય રીતે દરેક જણ પોતાની વાતચીતમાં નવરાશ કે ફુરસદ શબ્દનો ઉપયોગ વારંવાર કરે છે. પણ આ ફુરસદ શું છે? એની કેમત શી છે? કેવી રીતે ફુરસદ મળે? એનો ઉપયોગ શેમાં કરવો જોઈએ? એવા અનેક નાના નાના પ્રશ્નોના જવાબ શોધવાની તસ્દી પણ ઓછા માણસો લે છે, અને છતાંય રોજના વ્યવહારમાં કેટલીય વ્યક્તિઓ ‘ફુરસદે આ કામ હાથમાં લઈશું’ એમ વિચારીને ઘણાં અગત્યનાં કામો મુલતવી રાખતી હોય છે.

ઉપલક દૃષ્ટિએ આ વાત જરાક અસ્પષ્ટ લાગશે પણ જરાક ઊં વિચાર કરીએ તો સ્પષ્ટ સમજાશે કે જે કામ દ્વારા આપણને અનુ આનંદ મળતો હોય, શાંતિ મળતી હોય એ કામ આપણી પસંદગી હોય છે, આથી આપણે એમાં મન પરોવીને સારી રીતે પાર પાડી છીએ. તેથી આપણી શક્તિઓનો ક્રમિક વિકાસ થાય છે. એનાથ ઊલટું જે કામો આપણને ન ગમતાં હોય એ આપણે કરવાં પડે માટે કરીએ છીએ પણ આપણને રસ ન હોવાને કારણે માથા પરથ ભાર ઉતારવા માટે જ કરતાં હોઈએ છીએ. આથી એમાં આપણ ખાસ ઘડતર નથી થતું.

એરિસ્ટોટલે સૈકાઓ પહેલાં કહ્યું છે કે ફુરસદની ભૂખ માનવીમાં એટલી તીવ્ર હોય છે કે સતત મહેનત દ્વારા પણ એ એને મેળવવા મથે છે. આ હકીકત આજે પણ એટલી જ સાચી છે ને? કામના બોજમાંથી છૂટવા માટે ઉતાવળ કરીને ફુરસદની થોડી પળો શાંતિથી, પોતાના શોખો પાછળ પસાર કરવાની ઝંખના કરતાં માનવીઓનો આજના જમાનામાં ક્યાંય તોટો નથી, પણ મળેલી ફુરસદનો ક્યાં ને કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો એ એક વિચારવાની વસ્તુ છે. અતિશય ઉદ્યમી માણસો ફુરસદનો ઉપયોગ જેટલી ક્રિયાત્મક રીતે કરે છે એટલો નવરા માણસો નથી કરી શકતા એ દીવા જેવી સ્પષ્ટ હકીકત છે. ઇંગ્લંડના વડાપ્રધાન ચર્ચિલ કામથી કંટાળીને આરામ કરવા ફ્રાન્સ ગયા તો ત્યાં પથારીમાં પડ્યા રહેવાને બદલે કુદરતી સૌંદર્યનાં સુંદર ચિત્રો ચીતરીને માનસિક તાજગી મેળવી. આ પણ ફુરસદનો ઉપયોગ છે ને?

મૅક્સીમ ગોર્કી અમેરિકા આવ્યો ત્યારે કેટલાક મિત્રો એને ન્યૂયૉર્કમાં આવેલા 'કોની' ટાપુ (Coney island)—આપણા જુહૂ કે વરલી જેવો ફરવાની જગ્યા—પર લઈ ગયા. એમના મનમાં એમ કે ગોર્કીને આ મેળામાં જ્યાં હજારો બાળકો, સ્ત્રીઓ ને પુરુષો મજા કરવા આવે છે, ત્યાં જરૂર ગમત પડશે. ગોર્કીએ આખો

મેગામા નવા થી ના ર ગામીને વ ડોગોમા થિયેટ ોમા ને એગ્ઝિનેોમા ઊ તિ આન" માણુતા લાખો માનરકોને નિહાળ્યા િસને અ તે જ્યારે એના મિત્રોએ પૂછ્યુ કે 'કેમ મ ત પ ા ? ના ।?' ત્યારે એ પગ ચૂપ નહોી ગેાઠી બે ા ેા તમા ા નેાના ઝરન ના C ાસ ઙ ા ગા જવા ા ખરેખર માનસ્વભાવના અભ્યાસી ન નિરીક્ષ પામેથો જ મગા નહે એવો મનોર રતો ગાળીને એન લાગ્યુ ? આખા અરબાજિાના મનત ામનો ધૂસરીમથી ઝઝના —અરગેસેના આત્માના આ બના સૂચ તા ને ' ાની ' ટાણુ આથી જ આન નાણિની જગ્યા નહી પણ લાખો ગેરો બિમાર માનસો એ ાા આ માન ગા પણાના પ ેા પા નારુ સ્થગ ગણવુ જોઈએ

'નવરો બેઠો નખ્ખોદ વાળે' એ કહેવતમાં કેટલું બધું મનસશાસ્ત્રીય સત્ય છુપાયેલું છે? વળી માનવ કામથી કંટાળે ત્યારે એને થોડી પળો નિરાંતની પણ જોઈએ છે એવું દરેકનો અનુભવ છે. માણસનું શરીર અતિશય થાકી જાય ત્યારે મન, જીવન આખું કંપતું જ હશે એનો, વિચારના ... ગરી જાય છે. આથી ફુરસદ પણ એક મોંઘા જેવી તક છે. નવરાશ મળતાં જ માનવી જો એક ખૂણે શાંત બેસી પોતાની શક્તિઓની માપણી કે સિદ્ધિઓનું સરવૈયું માંડે તો ફુરસદનો સદુપયોગ કરવા માટે એને ઘણી પ્રેરણા મળે. ઘણીવાર ફુરસદ એ એક વસ્તુ માનવીના જીવનને વધુ સમૃદ્ધ બનાવવામાં, જિંદગી પ્રત્યેના વલણોને નક્કી કરવામાં અને કલ્પનાને આકાર આપવામાં મોટો ભાગ ભજવી જાય છે. જીવનની ચાલુ ઘટમાળમાંથી શાંતિની પળો ખૂંચવી લઈને મનન કરનાર ને ભવિષ્યના નિર્ણયો લેનાર વિભૂતિમાં ગાંધીજીની ગણના પહેલી થાય. કામ આવી પડે ત્યારે ગધેડાની માફક વૈતરું કરનાર ગાંધીજી ફુરસદને વખતે સાવ નાની પ્રવૃત્તિમાંથી પણ આનંદ લૂંટી શકતા. એની હૃદયસ્પર્શી વિગતો મહાદેવભાઈની ડાયરીઓમાં જડી આવે છે. સામાન્ય રીતે જો આપણા બધા નેતાઓને અંગ્રેજ સરકારના મહેમાન બનવાની ને જેલ-જીવન દરમિયાન પુસ્તકો વાંચવા વિચારવાની તક ન મળી હોત તો હિંદનો ઇતિહાસ જુદો જ લખાયો હોત. નેહરુ પણ આજે છે એના કરતાં કાંઈક જુદા હોત. દુનિયાને તેમની આત્મકથા કે બીજાં સમૃદ્ધ પુસ્તકોનો લાભ ન મળ્યો હોત.

આ તો થઈ મોટા નેતાઓની વાતો, પણ સાધારણ કક્ષાના નવરાશે પોતાને મળતી ફુરસદનો ઉપયોગ પોતાના શોખ પૂરા પાડવામાં કરે છે. બાગબગીચામાં રસ લેનાર લોકો નવા નવા છોડ રોપવામાં, એની દરકાર લેવામાં, સંગીતશોખીનો રાગો શીખવામાં કે વાજિંત્ર વગાડવામાં, રમતગમતના શોખીનો પહાડોની કંદરાઓમાં રખડવામાં, વાચનના શોખીનો આમતેમ ગમે ત્યાંથી વાંચવા માટે વખત

શોધના કામ માગીને પણ પોતાના શોખો પોતપોતાની રીતે પોષે છે આના લોકો પણ પોતાના જીવનના બગીચામા કાઈક એવા તત્ત્વોની રોપણી કરે છે કે જેથી એમનુ જીવન સભર બને છે માત્ર ફુરસદનો ઉપયોગ કઈ જાતના શોખો પાછળ કરવામા આવે છે એ ઘણી જ અગત્યની વસ્તુ છે

ઉપરના દૃષ્ટિબિંદુઓ વિષે વિચારીએ ત્યારે બીજી એક વસ્તુ પણ સમજાય છે કે માનવી સામાજિક પ્રાણી છે આથી એનુ જીવન પોતાના પૂરતુ મર્યાદિત ન બની જાય એ પણ જોવાનુ છે. લગભગ સૌના જાણમા હશે કે માનવી ગમે તેવુ નાનુ કામ કરે છે પણ એના બદલામા એને પ્રશસાની અપેક્ષા હોય છે એના સુખદુખમા એને ભાગી ૫ તો જોઈએ જ છે અને આથી જ મિત્રો—સગા—સબધીઓનુ પણ માનવીના જીવનમા અનેરુ સ્થાન છે કદાચ એમ કહીએ કે માનવી પોતાની શક્તિઓને પારખે એ માટે પણ સમાજની એને જરૂર છે એની શક્તિઓની કદર થાય એટલે એનો મહેનત મળી અને એનો ખર્ચેલો સમય નકામો ન ગયો એ જાતનો વિશ્વાસ એનામા જન્મે છે અને આ વિશ્વાસ જ એના જીવનને ભર્યું ભર્યું ને સભર

[illegible] ભગવની ભક્તિઓ [illegible] મનોસિ [illegible] નાશ [illegible] આથી એમના તન મન [illegible] ગતિ [illegible] ગામે [illegible] નતા [illegible] પોતાના [illegible] ઓઈસાને આસાઓને પોતાની [illegible] આથી [illegible] નથી ભગતી [illegible] બાગનાઓ [illegible]

ો ર્મા નાહીને એનો આત્મ નિષ્ક્ર ને પ્રફુલ્લિત બને છે આપણે ાપણા શ રીરના બાકીના દેખાવને કરતાં બહુ મહત્ત્વ આપીએ છીએ ! । આમાની સુદ તા માટે યોગ્ય પ્રયત્ન કરીએ તો એ ખ ।²

ેના માનવીઓને મિત્રોના સમાગમમા ગોષ્ઠીમાં વાતાવ ણમા ાનસિક શાંતિ નથી મળતી એમને ફુ સદની વખતે એ નમા ગાળવી મે છે આથી જ ઘણા માણસો શહેરના ધમાલિયા વાતાવ ણથી ટા નિ શાતિથી ાસના માટે ગામામા ેવા જતા હ છે જેમનાથી ા સ્નુ શ ય નથી બનતી એ નિ વસમા એ ે એ મહિના ઇ વા ખાતાના સ્થળે નિરાંતે જઈને હે છે સારા સા ા લેખકોના મનન રવા યોગ્ય પુસ્તકો વાંચે ે ને સાંજ પ ય ખુ ની હવામાં ફરવા ઈને શારીરિક ને માનસિ સ્ફૂર્તિ મેળવે છે પણ આ બધુ જેમના લક્ષ્મીની મહેર ાની હોય એમનાથી જ શ ય બને છે સામાન્ય ાની પણ ફુરસદનો ઉપયોગ ઓછ ખચાળ હોય એવા નાના નાના ામો ાળ કરીને ઇક રચનાત્મક કાર્ય જરૂર કરી શકે સગીન ાત ગા ફેગઆઇ વાચન-લેખન ત્રીઓ માટે ભરત-ગૂંથણ, ાંધણ નવી નવી વાનગીઓ શીખવાન અને ઘર ાણગાર ાગ ગીચામા ામ ક ાનુ શ ય બની શકે મુખ્ય મુદ્દો એ કે રચનાત્મક પ્રવૃત્તિમાંથી મ નનો આન ધારીએ તો જરૂર ળવી શકાય

મન ને બીજી નમજશક્તિની ગરજ હોય છે નાન મરાની પણ મન હોય છે સાથે સાથે એ તો જીમ ચનાવ્યા કરના માણીનાની કળાને પણ થવામા વિકાસ થયો હોય તો ચર્ચાંગમુડામાથી પણ નાન સાથે ગમન મનાનો મતોર માગ રાય ો મુ ન નો ચનામ ઉપયોગ ગી ામય

જેમ જેમ મસ્કૃતિના વિકાસ થતો નય ા તેમ દુનિયાના નમો અને સસ્કૃતિ એક ચોક્કસ દિશામા આગળ વધના નય છે સસ્કૃતિની પરિપક્વતા સાથે એ મસ્કૃતિમા વસના માનવીઓના મો પગ વિભાગ ને ા ા બનતા નય છે મગળે કે પરિપક્વ સ કૃતિ પાછળ પોતાનો ગ ા શકાય એવો જૂનો ઇતિહાસ પડ્યો હોય છે અનુભવો પડેના હોય છ આદર્શો નક્કી થયેના હોય છે ો જીવનના મુ યોની સાથ સાથે પ્રગતિ ી ચોક્કસ ો મ્પષ્ટ થયેની હોય છે જ્યારે નવી ઊભી થયેની મસ્કૃતિમા આ મની જ વસ્તુની ખામીઓ હોય છે એ અંગ્રેજ પ્રવાસીએ અમેરિકા વિષે એક રમૂજ અનુભવ એક ઠેકાણે ટાંક્યો છે અમેરિકામા એ જ્યા જ્યા ફરતો ત્યા ત્યા એની આજુબાજુ થતી વાતચીતમા એ ો ડોલર ો મટ એ બે મુખ્ય શબ્દો જ કાને પ તા ચાક ક્યાક ાવર–સેંટને નામે થતી તકરાર પણ સાભળવા મળતા એ ો નવાઈ લાગી કે આ અમેરિકન લોકો ડૉલર ક સેંટ સિવાય બીજી કશી વસ્તુ વિષે વિચાર જ નહીં કરતા હોય! એક કેટલાક નોંધો પોતાનો અનુભવ કર્યો અમેરિકન લોકોએ પોતાનો બચાવ કરવા ખાતર એમ ા ા ાો કે પૈસા વગર ઉપાય જ કેમ ? અંગ્રેજ પ્રવાસીએ એમ નાખ્યુ કે આ લોકો એવા બહાના તળે પોતાની મસ્કૃતિની ઊ ા ા ાાો નકલ કરે છે જો સસ્કૃતિ ોોના જીવનને ાવર–સેંટની ચિંતામા ાાાો નયન ક એ સ કૃતિને પરિપક્વ થવા હજુ કેટના નેકાઓ વીતશે ?

આમ જુદા જુદા મસ્કૃ ાાળા માનવીઓ પોતપોતાની રીતે કુ

સદનો ઉપયોગ જુદી જુદી રીતે કરે છે એ આપણે જોયું. જેમ માણસના શોખો સંસ્કારો એમ એની ફુરસદનો ઉપયોગ એના હાથની વસ્તુ બને. વળી 'વખત ને ભરતી' કોઈને માટે રાહ જોતાં નથી એ પણ સમયનો સદુપયોગ કરવા ઇચ્છનારે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. ઓવરસ્ટ્રીટે એના પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે વખત પારા જેવો છે, હાથ અડે એટલે ખસવા માંડે. વર્તમાન પણ થોડી જ પળોમાં ભૂતકાળ બની જાય છે. આથી આના ઝડપી જમાનામાં ફુરસદની જે પળો મળે તેને ઝડપી લેવા માટે દરેક વ્યક્તિએ તૈયાર રહેવું જોઈએ અને એનો બરાબર કસ કાઢવો જોઈએ. જીવનનું ક્ષેત્ર ઘણું વિશાળ છે. કયા ક્ષેત્રમાં કયા બીજની વાવણી કરવી એનો નિર્ણય દરેક વ્યક્તિએ ઊંડા વિચારને અંતે કરીને એ રસ્તે ગતિશીલ બનવું જોઈએ તો જ 'સમય તું ધીરે ધીરે બીત' ગાવાનો વખત નહીં આવે.



નિરાંત



યાંત્રિક યુગને પરિણામે આપણું રોજિંદુ જીવન એવું ધમાલિયું અને દોડાદોડીવાળું બની ગયું છે કે પ્રત્યેક માનવી આજ નિરાંત ઝંખે છે. ટ્રેનમાં, બસમાં લોકો સાઇડ પર મુસાફરી કરતા આવે ત્યારે કે વિમાન જેવા ઝડપી વાહન દ્વારા કરે છે, પણ એ દરેક માનવી તો સમયના અભાવની બૂમો પાડ્યા જ કરે છે. એટલે કે આધુનિક વ્યસ્ત જીવનમાં તે નિરાંતના દમ ખેંચી શકતો નથી.

નિશાળમાં ઉનાળાની રજાઓ પડવાની હોય એ પહેલાં વિદ્યાર્થીઓ મે મહિનામાં આમ કરીશું, તેમ કરીશું ની યોજનાઓ ઘડતા હોય છે. રજાઓમાં ફરવાના માટે વિદ્યાર્થીઓ તો નિરાંત મને યોજનાઓ ઘડી શકે છે. એવી જ રીતે શિક્ષક, અધ્યાપકો કે કોઈ નોકરીની વ્યસ્તતામાંથી મળતી રજા મહિનાની મુક્તિ. સપ્તાહ રજાની તક આપણા સાચા મનથી ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરે છે. આમ દમ મ નિનાના એટલે … જનથી દરેક વ્યક્તિ … તો મન્દિર … વિતાવે … તા … સો આ નિરાંત એટલે શું?

રોજના સતત માનસિક કે શારીરિક મહેનતને પરિણામે કટાળેલી વ્યક્તિ આરામદાયુ બને છે એટના માટે નહી કે એ થાકી છે પણ એને જીવન જીવવાનો ઉત્સાહ જોઈતો હોય છે માટે એ કાઈ બજારમાં વેચાતો કે કોઈની પાસેથી ઉછીનો મળી શકતો નથી આમ જેમ વ્યક્તિને ખાધાપાણી વગર નથી ચાલી શકતુ તેમ આરામ વગર પણ નથી ચાલી શકતુ આમ તદુરસ્ત વ્યક્તિને પણ આરામ કે નિરાતની જરૂર હોય છે તો દર્દીઓની તો શી વાત કરવી? કારણકે કેટલાક દર્દી એવા હોય છે જે દવા કે ખોરાક કરતા આરામની ભીખ માગતા હોય છે આવી નિરાત કે આરામને માનવજીવનનુ એક અગત્યનું અગ ગણી શકાય

કેટનાક શરીરશાસ્ત્રીઓ એમ માને છે કે ગમે તેવુ અઘરુ કામ હોય પણ શરીર ને મન થાકતા જ નથી વળી આજનો થાક આવતી કાલે વર્તાય એ માન્યતા એમના મત પ્રમાણે તો બેહૂદી છે. આ માન્યતાનુ ખડન કરનાર માનસશાસ્ત્રીઓ એમ સૂચવે છે કે શરીર એની શક્તિ ઉપરાતનુ કામ કરતા જરૂર થાકે છે ને ગાઢ નિદ્રા દ્વારા એનો શારીરિક થાક ઊતરી જાય છે પણ મનનો થાક આરામ લેવા છતા ઊતરતો નથી કારણ કે એવી વ્યક્તિનુ અજ્ઞાત મન કાઈ એવી જ અસર તળે હોય છે જેથી જ્યા સુધી મન તાજગી ન અનુભવે ત્યા સુધી શરીર ચેતનવિહોણ લાગે છે આ દલીલમા પૂરતુ તથ્ય છે પણ કેટલાક શરીર-માનસશાસ્ત્રીઓ એવુ વર્ણવે છે કે શરીરમા તો અખૂટ શક્તિ ભરાયેલી છે તેથી તે કદી થાકતુ જ નથી. આ માન્યતા સામાન્ય બુદ્ધિ ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિ શી રીતે માની શકે? શરીર અને મનને પરસ્પર સબધ છે એવુ આ રીતે બીજી માન્યતા વિશે વિચાર કરીએ તો એને તથ્ય સમજાશે

જાય છે ને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા પર અસર થાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ નીકળવાનું પ્રમાણ વધારે ઝડપી થઈ જાય છે. ... સાધક પડે? આથી આપણે માનવું જોઈએ છે કે ... ઉપર ક્રિયાને આપણે ... ક્રિયા ... આપણે ... થાય છે ... આગમનું ... નાકવાટે ... જાણે ... શક્તિઓ ... છે. આમ ... મ થી ... શક્તિઓની ... ... જેમના શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નિયમિત હોય એવા માણસની ... શક્તિ ... છે ... અનુભવ્યા કરે છે.

આ ઉપરાંત જ્યારે આપણે ... શ્વાસ ... હોય ત્યારે ... નાનનું ... આપણે ... થાકીએ ... શ્વાસ ... શ્વાસ ... નાનતુઓ ... તાજગી ... છે. આથી જ આપણાં ધર્મશાસ્ત્રોમાં ... પ્રાણાયામ ... છે. પ્રાણાયામથી ... તાજગી ... શરીરમાં પ્રસરે છે એ ... છે. આથી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને નિયમિત ... બનાવવા ... ... છે કે શ્વાસોચ્છ્વાસ એ શરીરની ... ક્રિયા ... આપણે ઇચ્છીએ કે ન ઇચ્છીએ તો ... એ ચાલુ રહે છે. ... ક્રિયા દ્વારા આપણા ... મળે ... દ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસને નિયમિત બનાવવા ... છે.

... માનસિક ... એકાગ્રતાની ...

જરૂર પડે છે. માનસિક શ્રમ લેતી વખતે શ્વાસ લેવાની ક્રિયા ધીમી પડે છે તેથી માનસિક થાક જણાય છે, એકાગ્રતામાં ભંગ પડે છે, કામ રખડે છે, ચિંતા થાય છે અને ચિંતા પ્રવેશતાં જ એ કામ વધુ થકવનારું બને છે. એક વખતે નિબંધની હરીફાઈમાં ઊતરનાર એક હોશિયાર વિદ્યાર્થી પણ વીસ હજાર શબ્દો કેવી રીતે લખાય એની ચિંતામાં માનસિક થાકનો ભોગ બનેલો અને બુદ્ધિશાળી હોવા છતાં હરીફાઈમાં નહીં ઊતરી શકેલો. જો એ કામ ક્યારે ને કેવી રીતે પૂરું થશે એની ચિંતા કર્યા વગર રોજ હજાર શબ્દ અથવા એકાદ કલાક એ કામ પાછળ ખર્ચવાનો નિશ્ચય કરીને મંડ્યો હોત તો એકાગ્રતાપૂર્વક કામ પૂરું પાડી શક્યો હોત. પણ કામના અઘરાપણા કરતાં એની ચિંતા માનવીને પાછો ધકેલે છે એ શોચનીય હકીકત છે. માનસિક શ્રમ લેનાર વર્ગ હમેશાં ઓછી નિરાંત અનુભવે છે. કાર્ય પૂરું થયા પછી પણ એના આઘાત-પ્રત્યાઘાતો એના મગજમાંથી ખસતા નથી ને પરિણામે એ જીવનની દરેક પ્રવૃત્તિમાં ચેતનપૂર્વક રસ લઈ શકતો નથી. એની ઊંઘ પણ ઘણીવાર ખલેલભરી બને છે. શારીરિક શ્રમ કરનાર વર્ગ એ રીતે જેનાં પ્રમાણમાં વધુ નિરાંત અનુભવે છે. શ્રમને કારણે એને કકડીને ભૂખ લાગે છે ને ઊંઘ પણ સારી આવે છે. આથી, ઓછું કમાતો હોવા છતાં એ પ્રમાણમાં નિશ્ચિંત જિંદગી જીવે છે. આથી જ માનસિક શ્રમ કરનારે નિરાંત અનુભવવા માટે પણ થોડો શારીરિક શ્રમ કરવાની જરૂર છે. આ શ્રમના પ્રકાર અનેક હોઈ શકે. કોઈ કાંઈ સુથારી કામ કરે કે કોઈ બંગલામાં પાણી છાંટે; પણ આવું શરીરશ્રમનું કાર્ય માનવીને તાજગી બક્ષે છે ને જીવન ભર્યુંભર્યું બનાવે છે.

એમાંથી બચવું જોઈએ. નાનું બાળક કેવા શાંત મને ગોદડીમાં પડ્યું પડ્યું હવામાં પગ ઉછાળે છે? એવી શારીરિક સ્થિતિ અથવા હલનચલનને આરામની સ્થિતિ કે નિરાંતની મનોદશા કહી શકાય. બાળક સ્નાન કર્યા પછી કે દૂધ પીધા પછી હમેશ આરામ કરે છે અને માનવી? એની ઘણીખરી મહેનત માગી લે એવી બધી ક્રિયાઓ ખાધા પછી કરે છે ને? ધંધાનગી કે નોકરિયાતનો નોકરીનો સમય પણ જમ્યા પછી જ શરૂ થતો હોય છે. આથી જમ્યા પછી વ્યક્તિ ખાચાગી આરામ કેવી રીતે મેળવી શકે? સાડાઆઠ વાગ્યે જમીને નવ વાગ્યાની લોકલ ટ્રેન પકડીને દસ વાગ્યે પરામાંથી મુંબઈ પહોંચનાર નોકરિયાત વર્ગની તો વાત જ શી કરવી? એ જમ્યા પછી અર્ધા કલાકનો આરામ મેળવવાનો વિચાર સુદ્ધાં કરે તો કેટલો વહેલો જમે? આજકાલનાં ઘણાએ લેખકોએ જમ્યા પછી અર્ધા કલાક કે કલાક નિર્ગતિ સૂવાની સલાહ આપી છે. આ સમય દરમિયાન ઊંઘ ન આવે તો વાંધો નહિ પણ વાચવા જેવી હળવી માનસિક ક્રિયા પણ નહીં કરવાની ને આંખો મીંચીને શરીરને ને મનને આરામ મળે એવી રીતે પડ્યા રહેવાની રીતને પણ અમેરિકન લેખકોએ તો એક કળા તરીકે ઓળખાવી છે. એ વખતે મગજમાં જે વિચારો દોડતા હોય એની ચિંતા નહીં કરવાની અને આરામનો સમય પૂરો થાય અથવા એ પહેલાં ઊઠીને કામે વળગવાની ઇચ્છા થાય તો એને અનુસરવાનું.

-

આપણા રોજિંદા વ્યવહારમાં આપણે અનેક રીતે શક્તિ વેડફીએ છીએ. લાંબા લાંબા ડગ ભરીને આપણે જાણે કાંઈ લૂંટાતું હોય એવી ઝડપથી ચાલીએ છીએ, કાર્યાલયની ખુરશીમાં બેસીને કામ કરતી વખતે ખુરશી કે ટેબલની સાથે પગ પછાડીએ છીએ, બોલવાની જરૂર ન હોય તો'ય ઘાંટા પાડીને બોલતાં હોઈએ છીએ, ને ખોટી દોડાદોડ કરીને ચિંતા વધારીને હાંફતા હાંફતાં ઘેર આવીએ છીએ. આમાં આપણે

કુદરતના નિયમોનુંય પાલન નથી કરતા, આથી દુઃખી થઈએ છીએ. શક્તિસંચયની આવશ્યકતા અનિવાર્ય છે ને જેમ માનવી વૃદ્ધ થતો જાય એમ શક્તિસંચય કરવાની આવશ્યકતા વધતી જ જાય છે; પરંતુ આપણે ઘણીવાર યુવાનીમાં જ બધી શક્તિ વેડફી મારીએ છીએ ને વૃદ્ધાવસ્થામાં સાવ પરવશ થઈ જઈએ છીએ.

પ્લેટો જેવા ફિલસૂફે હજારો વર્ષો પહેલાં કહી નાખ્યું કે 'તંદુરસ્તી જાળવવી હોય તો નિયમિતતાને જીવનમાં સ્થાન આપો.' અતિશ્રમ પછી અતિઆરામ એ અંતે તો નુકસાન કરે છે. કેટલીક વ્યક્તિઓ સમયના અભાવનું બહાનું કાઢીને આરામ કે નિરાંતનો અનુભવ નથી લેતી એ બરાબર નથી. કારણ કે ઘણી વખત પૂરતી ફુરસદ મળતી હોય છે પણ એનો ઉપયોગ કેમ કરવો એ આવડતું નથી આથી વધારે પડતા થાકથી મુક્ત થઈ શકાતું નથી.

થાક અને કંટાળો એ બે જુદી વસ્તુ છે. થાક એ શારીરિક છે ને કંટાળો એ માનસિક. આથી થાકેલી વ્યક્તિ આરામથી તાજગી મેળવી શકે જ્યારે કંટાળેલી વ્યક્તિ એને મનપસંદ કાર્ય દ્વારા તાજગી મેળવી શકે. લખવા-વાચવાથી કંટાળેલી વ્યક્તિઓ ક્રિકેટ, ટેનિસ, પત્તા કે બેડમીંટન રમવા તરત તૈયાર થઈ જાય છે. વળી કંટાળીને સુતેલી ઘણી વ્યક્તિઓ બહાર જવાનું નામ સાંભળતાં કે સિનેમા જોવા જવાનું ઊભું થતાં ઉત્સાહભેર પગ ઉપાડે છે એ તો વિદિત છે. આનુ કારણ વ્યક્તિને ગમતી ક્રિયામાં રસ હોય છે એ છે. આથી યોગ્ય માર્ગે પોતાની શક્તિ દોરનારને ક્યારેય થાક લાગતો નથી. આજે તો વાતાવરણ એવું ડહોળાયેલું છે કે વ્યક્તિને પોતાના શોખ પ્રમાણે ક્ષેત્રકાર્ય નથી મળતું આથી ઉત્સાહનો અભાવ દરેક ક્ષેત્રમાં જણાય છે. જેથી શક્તિનાં બારણાં વણખોલ્યાં રહે છે. પરિણામે વ્યક્તિઓ જીવનમાં કામ ને નિરાંતના ત્રાજવાની સમતુલા નથી જાળવતી.

કેટલીકવાર બાળકો ને વિદ્યાર્થીઓ ઉન્માદમાં ધાંધલ કામ કરી નાખે છે ત્યારે માનસિક સૂચના (Suggestion)ના પ્રભાવથી આમિષ ગેસા વગેરે કે નિર્જીવ 'બાઈ બેસ થાની ગા ટાઇટ' તેના વેવના ભર્યાં વા ચોથા ભાગોમાં એક જાતની સભાનના ધુસાટ

આપણે ગમે તેવું મુશ્કેલ કાર્ય કરતા હોઈએ ત્યારે જરાક વખાણ સાંભળીએ તો પાછા થાકેલા રગેરગ ઉમંગી જ પછી કામ પાછળ મંડી પડીએ છીએ આમ માત્ર સૂચનથી કામને વેગ મળે છે વળી કામ કરતી વખતે સાનુકૂળ વાતાવરણ હોય તો જરાયે કે શરીર થાકતું નથી કે લેખક કહે છે કે કામ કરતા થાકો ત્યારે એમના એ ના ખૂબ રમત, એમ ને એમ દમ્યું ન આવે તો થોડાક ટ્રેન । થા ગજે જેથી થાકના નાનતુગો નાશ અનુભવને વળી બીજા લેખક આશાવાદી ચિંતા હિન આનંદી મિત્રો સાથે જ દિવસભરમાનું સૂચવ્યું છે નિરાશાવાદી રોગિયા અને ચિંતાતુર મિત્રો પાસેથી આપણને કોઈ પ્રેરણા નથી મળતી એક સંસ્થાના વિદ્વાન આચાર્ય સાવ નિરાશાવાદી છે એમનો નિરાશાવાદ એ વિદ્યાર્થીઓમાં પણ ફેલાવ્યો, છે પણ ચેતનભરી પ્રવૃત્તિ એ 'અર્થહીન' કહીને પ્રવૃત્તિના મૂળમાં જ ઘા કરે છે આથી વિદ્યાર્થીઓનો ઉત્સાહ ઘટતો જાય છે ને સંસ્થાનું વાતાવરણ દિનપ્રતિદિન શુષ્ક જ બનતું જાય છે એ સંસ્થાના અધ્યાપકો પણ આચાર્યના અનુયાયીઓ બની ગયા એમાંથી બહાર આવતા વિદ્યાર્થીઓના જીવન કેવા ગમગીન બનશે?

કેટલાક કે થાકેલા માનવી માટે સામાજિકના ખ જોખમભરી છે માનસશાસ્ત્રીઓ તો દૈનિક પત્ર વાંચતી વખતે આપઘાતની વિગતો ખૂનની તથા તો અકસ્માતોના હેવાલો જેવી વાતોથી દૂર રહેવાનું સૂચવે છે આવું વાંચવાથી કાંઈ અર્થ સરતો જ નથી ને મનમાં ઓછું જ ભરાય છે સારું સારું વાંચીએ સારા સારા વાક્યો મનમાં

યાદ નાખવાથી આવી લાગણીવશતાને વશ કરી શકાય છે રાત્રે તો દરેક વ્યક્તિએ નિરાંતે સૂવું જ જોઈએ અને સૂતી વખતે દિવસભરની ચિંતાઓને ઓશિકા નીચે દબાવી દેવી જોઈએ માનવી ચાહે તો કલ્પનાના સ્વર્ગમાં મુક્ત ગતિ વિહરી શકે છે આથી કલ્પનાચિત્રોમાં મગ્ન બનીને જીવન જીવે એમાં એના માટે નહિ નુકસાની જ છે મનને તાજગી આપે તો વ્યગ્રતા ટકી રહેવાનું નથી

થાકના મગજને ભડકિયા અથવા ઘેરા રંગો ગમતા નથી લાલ-પીળા રંગો જોઈને મગજના જ્ઞાનતંતુઓ વધુ ઉશ્કેરાઈ જાય છે આથી આરામ લેતી વખતે વધુ પડતું અજવાળું કે આવા રંગો મગજને આંખ અમલ ન આવે એ વધુ ઇચ્છનીય છે સૂવાના ઓરડામાં આછા ભૂરા કે લીલા રંગના ગોળાની આગના માટે ખાસ જરૂર રહે છે કપડાં પહેરતી વખતે પણ આ વસ્તુ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે ગમે તેવા કપડાં પહેરેલા વ્યક્તિઓને જોઈને આપણને મનમાં નિરાશા ઊપજે છે અને નિરાશા એ આરામ કે નિરાંતની મનોદશામાં આડખીલી ઉત્પન્ન કરનાર શત્રુ છે એ યાદ રાખવા જેવું છે આથી રોજિંદા જીવનની ઘટમાળમાંથી મુક્ત થવા માટે પ્રવાસનો, વાચનનો, ચીતરવાનો, રમવાનો, સંગીતનો કે એવો બીજો કોઈ પ્રકારનો શોખ કેળવવો જરૂરી છે નિરાંતની વેળાએ આવા શોખોમાંથી માનવી રસ લૂંટી શકે છે ને અંગત જીવનમાં ટકી રહેવાની પ્રેરણા મેળવે છે

માનસિક થાક અનુભવનાર માનવીનું વજન સતત ઘટતું જાય છે તેથી વજન માપતા રહેવું આથી જ સુખકારી જેવું હોય છે આમ વજન ગુમાવતી જતી વ્યક્તિઓએ ખોરાકમાં ખૂબ ધ્યાન રાખવું જોઈએ ખોરાકનું પ્રમાણ વધારવાની કોઈ જરૂર નથી પણ જે કાંઈ લેવાય તે પોષક હોય એ જરૂરનું છે 'Take it Easy' નામના પુસ્તકમાં વાલ્ટર પીટકીન દૂધના ખોરાક ઉપર ખૂબ ભાર મૂકે છે દૂધમાં ચૂનાના

નારંગ પૂરતા પ્રમાણમા મળી રહે કે જેથી મગજના જ્ઞાનતંતુઓને રાહત મળે છે લોહીમાંનુ ખટાશ(Acid)નુ તત્ત્વ ઓછુ થવાની સાથે સાથે યકૃત Liver)ને મક્કમતાપૂર્વક [illegible] બનાવવાનુ કામ કરવુ કે કાચા શાક, ફળફળાદિ અને માખણ આદિમાંથી મગજને તરબતર રાખનારા અનેક તત્ત્વો મળી રહે કે યકૃત તંદુરસ્ત રહેવાથી માનવીને બેચેનીનો અનુભવ નથી થતો આમ પોષક ખોરાક લેવાથી, વૈજ્ઞાનિકરીતે આરામ લેવાથી, જીવનની ક્રિયાઓમા સંયમ ભરી વૃત્તિ અપનાવવાથી, કુદરતની વિરુદ્ધ નહી જવાથી આવી નિરાશ અનુભવાય છે થાકનો રોગ ઉપજે છે પણ ઈલાજ ખૂબ સહેલો છે મગ્જુ ભાઈ ને સિદ્ધપુ ની યાત્રા કોણ ના કરે?



અનુકરણ

•

નાનું બાળક માતાના ચાળા પાડે છે. ગ્રામોફોન રેડિયો જોઈને આપણે રેડિયો ખરીદીએ છીએ. અજાણી વ્યક્તિને જોઈને એ નાનું હસે છે ને ત્યારબાદ રોજીંદા વ્યવહારમાં વારાફરતી ભમ્યા જ કરે છે. મા રીત વાળી જેટલું શીખવાડે એટલું એ નરમ રીતે એના મનોમાં બતાવે છે. શિક્ષકની ગેરહાજરીમા વિદ્યાર્થીઓ શિક્ષકની ખુરશી પર બેસી શિક્ષકની જેમ હાથની ચેષ્ટા કરી ચાળા પાડે છે અને બાળકીઓ 'ઘરઘર' કરતાં રમતી વખતે માતાના માબાપની જીવનપદ્ધતિનું અનુકરણ કરે છે. માતાના એકાણી નવરાશ જીવનમા માળીકાની ઢીંગલીમાં સંયમ ન જાળવે તો ઘણીવાર એનું પરિણામ ખરાબ આવે છે. આમ બીજા કરે તે પ્રમાણે કરવું—એને ઘણા મનોવિજ્ઞાનીઓ માનસશાસ્ત્રીય નામ અનુકરણ

તેને શીખવવું નથી અથવા અનુકરણ એ કોઈ નાળા-મના ળામાં નાખવાનો વસ્તુ પણ નથી આગળના દક નહિ અનુકરણ કરે છે એ આપણી દુનિયામાં અનુકરણો ના વાસ્ત એનું તો કમનનું જ પણ છે

આથી ઘણા માનસશાસ્ત્રીઓનું એમ માનવું છે કે અનુકરણ એ બાળકની કેળવણીનું પહેલું પગથિયું છે પણ અનુકરણ એ બાળકના બાળપણ પૂરતુ જ એનું સાથી નથી રહેતું માણસ માનના અભિપ્રાયો ને ટેવો સંજોગાનુસાર બદલાતા જ રહે છે આપણ જેમ જેમ ઘર બદલી કરીએ તેમ તેમ નવું નવું જાણવાનું મળતા બાળન અનુકરણ કરીને આપણી જીવનપદ્ધતિ નક્કી કરી લઈએ

અનુકરણ સાથે સ બળની પ્રેરણા ગાઢ રીતે સંકળાયેલી છે આદિ ના ગુનુઓ એક સરખો પોશાક પહેરે છે, તેમના ચહેરા પણ એક સરખા રંગે છે એને એ પણ સરખુ પણ એ લોકો અંદરોઅંદર એ તેમને સહેલાઈથી ઓળખી શકે છે હવે જો કોઈ તરંગી ગુનુ નવલ જ રીતે પાતાનો તનને શણગારે તો એને આખી ટોળી પોતાનો દુશ્મન માનીને મારી નાખે આમ અનુકરણ એ કોઈક વખત આખી જાતિના રક્ષણનું પ્રતીક પણ બની જાય છે

પણ આ રીતનું અનુકરણ એ સમાજ માટે ઉપયોગી નથી આપણે વિકાસ સાધવો હોય તો જીવનનાં મુદ્દાઓ વખતોવખત બદલતા પણ જીવનપદ્ધતિ પણ બદલવી પડે આપણે બધા પોશાકની બાબતની ફેશનથી જાણ છીએ હવે જો કોઈ વ્યક્તિ પચાસ વર્ષ પહેલાની ફેશનનો પોશાક પહેરીને શહેરના રાજમાર્ગ ઉપર નીકળે તો લોકો ત્યાં પેલાની જનતાનિ જોખમમ મૂક્યા વગર નહી રહે

મોટા ભાગ લોકો પ્રણાલી પણ અનુકરણના શિકાર બનેલા જ જવાહ નાર ને રૂ જેવો પોશાક—ચૂડી ઝ પાયજામો કે જવાહર

જૅકેટ તો ઘણુંખરા પ્રધાનોને શોભે કે ન શોભે તોયે સામાન્ય પોષાક થઈ પડ્યો છે. અમુક નેતા આમ ભાષણ કરે છે માટે બીજા પણ એ ગતને અનુસરે છે. અમુક પ્રધાન પૅકાર્ડ ગાડીમાં ફરે છે માટે આપણે પણ ફરવું જોઈએ. બીજા આ રીતે વિચારે છે માટે આપણે પણ એ રીતે વિચારવું જોઈએ એવી માન્યતા પણ સામાજિક કાર્ય કરનારી ઘણી વ્યક્તિઓ ધરાવે છે. ગાંધીજી ખાદીની લુંગી વીંટતા એટલે દેશસેવા કરનારે એ પહેરવી જ જોઈએ એવી માન્યતાનો અમલ પણ આપણે 'યત્રતત્ર સર્વત્ર' જોઈએ છીએ. આ બધું અનુકરણનું જ પરિણામ છે.

નવો ચીલો પાડવો એ ઘણું અઘરું કામ છે. નવા ચીલાને આવકાર મળશે જ એવી ખાત્રી પણ ચીલો પાડનારને નથી મળતી. આથી દુનિયામાં ચીલો પાડનારા હમેશા માર્યા ગયા છે. એન્ડ્રુ કાર્નેગી આથી જ કહે છે કે 'નવું શરૂ કરનારને કાંઈ મળતું નથી' આથી જ વ્યક્તિ જૂની પ્રણાલિકાઓને વળગી રહે છે. એકલો માણસ કાંઈ નવું કરીને જીવે પણ કેવી રીતે? એટલે એ બિચારા જૂની લિબ્રૂ કવિતાની જેમ એમ ગાઈને કામ ચલાવે—

હું મારો નહીં રહું તો,
મારું કોણ રહેશે?
પણ હું મારો થઈ રહીશ
તો તો મારું શું થશે?

આમ અનુકરણનો પ્રભાવ નિરાળો છે. મધમાખીઓ પાળનારા અનુકરણને મધમાખીઓના વલણ તરીકે ઓળખાવે છે. દેશભક્તિ એ પણ અનુકરણનું જ ફળ છે પણ કેટલાક અટકચાળા લેખકો અનુકરણને 'વાંદરવેડા' પણ કહે છે. ગમે તેમ હોય, અનુકરણના પાયા પર સંસ્કૃતિ, શિક્ષણ ને સુખી જીવનની ઇમારતો ઊભી થઈ છે, એને કોણ અવગણશે? લાખ બે લાખ માણસોની સભા શાંત

કોઈની એક વસ્તુનું ભાષણ સાંભળે છે, ભાષણમાં હસવા જેવું આવે ત્યાં બધા એક સાથે હસે છે, તાળીઓ પાડે છે ને ભાષણ પૂરું થતાં એકદમ બધા એક સાથે ઊભા થઈને પોતપોતાને ઘેર જાય છે. આ માનસશાસ્ત્રીઓ તો વ્યક્તિની દરેક ક્રિયાને—પછી એ નાની હોય કે મોટી—અનુકરણની જ ઉપમા આપે છે.

આપણા સંસ્કારમાં શું શું હોય છે? આખો પરિવાર એ બધો પોતાના પરંપરાથી ચાલીએ છીએ, બધાંને એક સાથે દરરોજ કરવી પડે છે, જે બીજાઓ કરે, આથી આપણે વ્યક્તિને સમૂહમાં ભેળવી દઈએ છીએ અને એક જ દરજ્જાના સૌમાં પ્રમાણ બનાવીને એક જ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરનાર બનાવી દઈએ. પરિણામે અનુકરણ એ પ્રત્યેક માનવીના સ્વભાવનું એક અનિવાર્ય અંગ બની જાય છે.

ઘણાખરા માણસો અનુકરણ દ્વારા જ બધું શીખી શકે છે. જો બીજી વ્યક્તિઓ સારું શીખે છે તો કેટલીક ખોટું એક છોકરાને બીડી પીતો જોઈને બીજા છોકરાઓ પણ શીખે છે. આમ અનુકરણ દ્વારા ઉન્નતિ અને અવનતિ બન્ને થાય. અનુકરણ દ્વારા માનવી પોતાનું ભવિષ્ય બગાડે છે. નાટકચેટક કે નગરીઓની ફિલ્મો જોઈને ચલચિત્રોના નટનટીઓના પ્રેમ-પ્રસંગોના દેખાવોની જેમ પોતે વર્તે એ આપણે ને આપણાં નેતાઓનું અનુકરણ બરાબર નથી ને તેથી જ સમાજનું હિત જોખમાય છે. અનુકરણ કરવામાં પણ સારાસારની વિવેકશક્તિ પસંદ કરવાની શક્તિ અને ઊંચું ધ્યેય હોવું જરૂરી છે. આપણું અનુકરણ શું પરિણામ લાવી શકે એ આપણે આજના વિકૃત માનસવાળા, તોફાની, નિરાશાવાદી અને પ્રેમના દાવા કરતા યુવાનોને જોઈને સમજી શકીએ છીએ. અંગ્રેજી ચિત્રોમાં આવતી ભાષા ન સમજનારો વર્ગ પણ મોટો હોય છે પણ બધા હસે છે એટલે ન હસીએ તો મૂરખ ગણીએ એમ માની પોતે સમજ્યા હોવાનો ડોળ કરીને પણ એ લોકો હસે છે. આમ આ અનુકરણ સર્વ{

લાવ ખરાબ વસ્તુ નથી, એનો ઉપયોગ કેવી રીતે થાય છે એ જોવુ જરૂરનુ છે

આપણો સમસ્ત વેપાર અનુકરણ પર નિર્ધારિત છે પરદેશોની સારી વસ્તુઓ જોઈને આપણા વેપારીઓ એવી જ વસ્તુઓ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે ઇગ્લડમા બનેલા કાપડ પર ઇગ્લન્ડની બનાવટ—(Made in England)નો સિક્કો હોય છે કેટલાક હિંદી વેપારીઓ કાપડના રૂપરગ એવા જ રાખી કાપડ ઉપર ઇગ્લન્ડના જેવુ બનેલુ (Made as England) એવો છાપ મારીને જનતાને છેતરી જાય છે આમ અનુકરણમા છેતરપીંડીનુ ખતરનાક તત્ત્વ ભળે છે ત્યારે વિષમ પરિસ્થિતિ ઊભી થાય છે વેપારમા જાહેરાતની પણ જરૂર પડે છે એક વેપારીએ ગોવા-રેડિયો કે સિલોન-રેડિયો દ્વારા જાહેરાત આપી એટલે રેડિયો-સ્ટેશન ઉપર જાહેરાત આપનારાઓનો ઢગલો પડવાનો રસ્તામા આવતા જતા એટલી બધી જાહેરાતો જોવામા આવતી હોય છે કે એમાથી યાદ રાખવા જેવી પણ યાદ નથી રાખી શકાતી આવુ જોઈએ છીએ ત્યારે એમ થાય છે કે આપણે ઘુવડો જેવા એકાકી નથી પણ ઘેટા-બકરા જેવા ગાડરિયા પ્રવાહમા ખેચાનારા છીએ

આમ અનુકરણ એ સામાજિક જીવનનુ એક મહત્વનુ સાધન બને છે છતા એ માનવીના મનની એક જન્મજાત (Innate) પ્રેરણા છે કે નહી એ પ્રશ્ન પરત્વે બહુ ગડભાજ ઊભી થઈ છે મેકડુગલ પોતાના 'An Outline of Psychology' નામના પુસ્તકમા એની સરસ ચર્ચા કરતા જણાવે છે કે અનુકરણને આપણે ભલે પ્રેરણા (Instinct) ન ગણીએ પણ સામાન્ય માનવીની મનોવૃત્તિ તો ગણવી જ જોઈએ અનુકરણના પ્રાદુર્ભાવમા ઘણી ક્ષીણવત્સરી વિરોધનાનો સ્વીકાર કરવો પડે ને અનુકરણ એટલે વાનરવૃત્તિ એમ પણ માનવુ પડે બીજા કોઈ પણ પ્રાણીઓ કરતા 'વાદરાઓ

અનુકરણ બ. મારી રીતે કરી શકે છે, કારણ કે એ એમ કરવાને શક્તિમાન છે

કેટલાક લોકો યોગવૃત્તિને અનુકરણની વૃત્તિ તરીકે ઓળખાવે એ બરાબર નથી યોગ– કરવામા સમૂહવૃત્તિ પ્રબળ હોય છે અને એકબીજાની પાછળ ધસાય છે, અનુકરણવૃત્તિને લીધે નહી સમૂહમાં રહેનાર દરેક પ્રાણીમા પ્રાથમિક સહાનુભૂતિ હોય છે જેને લીધે પ્રાણીઓ એકબીજાનુ અનુકરણ કરતા જોવામા આવે છે ઓછી જાતનુ અનુકરણ કરનાર પ્રાણી વાંદરુ છે પ્રાણી–માનસશાસ્ત્રીઓએ અસલના પ્રયોગો દ્વારા સાબિત કર્યું છે કે જેમ એક બાળક પોતાના શોખમા ખેલામા પાંજરાં ઠ કમાડ ફીર છે તેવી જ રીતે વાંદરા પણ કરી શકે છે વળી કોહલર નામના માનસશાસ્ત્રીએ તો એટલે સુધી સાબિત કર્યું છે કે વાંદરાઓ બુદ્ધિપૂર્વકનુ અનુકરણ પણ કરી શકે છે કેટલાક વાંદરાઓને પાંજરામા પૂરીને બહાર કેળાની લૂમ મૂકેલી વાંદરાઓ ત્યાં સુધી પહોંચી શકતા નહોતા એટલે કોહલરે એમને લાકડી હાથમા આપી વાંદરાઓએ લાકડીના પ્રયોગ વડે કેળાની લૂમ પોતાની પાસે આણી આમા માણસની ક્રિયાઓના સંપૂર્ણ અનુકરણના દર્શન નથી થતા?

આપણે ત્યાં બોલીએ છીએ ભાષા એ પણ અનુકરણના પ્રભાવનુ જ પરિણામ છે ઘરમા જે ભાષા બોલાતી હોય તે ભાષા બાળક ઝટ શીખે છે અંગ્રેજ બાળકોને ચપચપ અંગ્રેજી બોલતા જોઈને કેટલાક હિંદી બાળકો બહુ નવાઈ પામે છે પણ એમા નવાઈ પામવા જેવુ કશુ નથી જો પોપટ જેવુ પક્ષી પણ અનુકરણ દ્વારા ભાષા શીખી શકતુ હોય તો અંગ્રેજ બાળકો અંગ્રેજી શીખે એમા શુ આશ્ચર્ય? બુલબુલ જેવા પક્ષીઓને તો સીટી દ્વારા ગીતોના રાગ પણ શીખવાડ્યાના દાખલા માનસશાસ્ત્રમા મોજૂદ છે આમ છતા માનવીના અનુકરણમા જે જટિલતા જોવામા આવે છે તે પ્રાણીઓમા ને પક્ષીઓમા નથી જોવામા આવતી એટલુ ચોક્કસ છે

{

મનોવિશ્લેષકો એવો દાવો કરે છે કે આ દુનિયામાં મૌલિકરીતે વિચાર કરીને અનુસરનારા બહુ ઓછા છે, જો કે લગભગ બધા જ માણસો એમ માનતા હોય છે કે અમે મૌલિક છીએ. પણ આપણે એવા માણસોને પૂછીએ કે તમારા મગજમાંથી વંશપરંપરામાં મળેલા સંસ્કારો કાઢી નાખો, તમારા શહેર, વેપાર અને કુટુંબમાંથી મળેલું જ્ઞાન બાદ કરો અને પછી જુઓ કે તમારા મનમાં શું રહે છે? બહુ જ ઓછું જ્ઞાન રહેશે. તાત્પર્ય એટલું જ કે નાની નાની બાબતોમાં આપણે મૌલિક છીએ એવો વિચાર જ ન કરવો અને આપણી સંસ્કૃતિના આપણે પામર ઘેટાં જ છીએ એટલું નક્કી કરીને દુનિયામાં જીવવું. ભરવાડની જેમ આપણી પાછળ પણ ઘેટાંનું ટોળું ફેરવવાની વૃત્તિ હંમેશ માટે છોડી દેવી. તો જ જીવન વધુ ચિંતારહિત, નિઃસ્વાર્થ ને નિસ્પૃહીરીતે જીવાશે.

જેમ દુનિયાના દેશો એકબીજાની નજીક આવતા જાય છે એમ એક દેશની સંસ્કૃતિની અસર બીજા દેશ ઉપર જરૂર પડે છે. વિશ્વ-સંસ્કૃતિના વિકાસ અર્થે એ જરૂરી પણ છે; પરંતુ આજે તો પશ્ચિમ તરફનું ગાંડપણ વધતું જ જાય છે. આપણા ચિત્ર-નિર્માતાઓ હિંદને ને હિંદી પ્રશ્નોને ભૂલીને હોલીવૂડનું આંધળુ અનુકરણ કરે છે, આપણો યુવાન વર્ગ અભિનેતાઓનું અનુકરણ કરે છે. ને પરિણામે દેશ કાંઈક નવી જ દિશામાં ઘસડાય છે. આ પરિસ્થિતિમાં સારાસારનો વિચાર કરવો ખૂબ જરૂરી છે. શિક્ષકો ને માબાપો સાવધાન નહીં બને તો બાળકો કોણ જાણે કઈ દિશામાં દોરાશે. સિનેમાનાં ભાવ હલકાં ગીતો ગાવામાં ને નટ-નટીઓ જેવા જ ચેનચાળા કરવામાં આજનાં યુવક-યુવતીઓને જેટલો રસ છે એટલો કોઈ સદ્પ્રવૃત્તિમાં નથી. એનું કારણ કદાચ એ પણ હોય કે સમગ્ર જનસમાજને આકર્ષી શકે એવી પ્રતિભાવંત નેતાગીરી આપણી પાસે રહી નથી. માબાપ પણ નીતિ ને સદાચારની સાચી કેળવણી બાળકોને આપતાં નથી. (એટલું જ નહીં

પા નહકર ગગાર એવા ગાનેા ગાઈને વમા જ 'ાસ' તી ડીગ્ગીઓની ચાનાકી પર માાાર મુ[illegible] યાર છ) ને શિાકને માગિ પગાર શિવ ધની ાં કોઈ પ્રતિમા મ [illegible] નથી આથી માગ! ક ધુર ! અનમગ કાને? અમની નમગ મગન આદ્યોનાગા તનિઓ નથા એને અ અનમ ! નુ કરે? અભિનિનાઓનુ જ ને?

અનુક ાા એ મગગુ છે' એ ક'રન આ સ્વનેામા ખાસ નાગુ ારે છ / પુ ા પુનઃ પ્રસિદ્ધ થવાથી નનન વિચારશક્તિ મ ના નાગી જ ને તરિ ાએ ક ક નાની પુરુર આમુ ાભિ ક મનનુ જ સમથ ા રતેા થઈ જાર છ / આ પરિસ્થિતિમા ઉપાર માન એક જ છે આપણા ગનુકરણથી અયગુ ને કોઈ પણ મન બાધના પરેના એ અને વિચાર કરે બાબ અનુકરણ માન ખ ાા ને ખનન ાાક છે, ને માન્યના વહેનામા રહેની તક ભુસાઈ જાર એ સામાજિક પ્રગતિ દી નથિએ જ ગી ,

★

પ્રેરણા

•

ઊંઘ, આહાર, ભૂખ ને મૈથુન એ ચારેયને આપણે મૂળ પ્રેરણા તરીકે જૂના જમાનાથી ઓળખતા આવ્યા છીએ. જેમ જેમ માનવજીવન વધુ બુદ્ધિવાળું ને તર્કસંગત બનતું ગયું તેમ તેમ પ્રેરણાઓની સાથે બુદ્ધિ ભળતી ગઈ અને એક વખત જે કામો માનવી પોતાની અંતર્પ્રેરણા વડે સરળતાથી કરતો એમાં બુદ્ધિપૂર્વકની યોજનાઓ પ્રવેશી. જેમ કે જંગલી માનવી ભૂખ્યો થતો ત્યારે જે હાથમાં આવતું તે ખાતો, જેટલી વખત ભૂખ લાગે તેટલી વખત ખાતો; પણ આધુનિક સંસ્કૃત માનવી જે હાથમાં આવે તેને ખાવાને બદલે જે તેના શરીરના પોષણની દૃષ્ટિએ વધુ અનુકૂળ હોય ને જે તેના શરીરમાં ખૂટતાં તત્વોની ઉમેરણી કરે એવો ખોરાક નિયમસર ખાય છે. આમ ભૂખની પ્રેરણા એની એ જ રહી પણ એને સંતોષવાનાં સાધનો ચોક્કસ બદલાયાં.

સામાન્ય વાતચીતમાં લોકો પ્રેરણાને કવિ કે લેખકની પ્રેરણા તરીકે ઓળખે છે, પણ જ્યારે આપણે માનસશાસ્ત્રના પ્રદેશમાં વિચરીએ ત્યારે પ્રેરણા એટલે જન્મથી મેળવેલી અદમ્ય વૃત્તિ એવો અર્થ તારવી શકીએ. તરતના જન્મેલા બાળકના મોં આગળ ગળથૂથી ભરેલી ચમચી ધરીએ છીએ ને એ તરત મોં ખોલી ચપચપ ચાટવા માંડે છે. એને એમ કોઈ સમજાવતું નથી કે આ પીવાની વસ્તુ છે ને તું

મોં ખોલે; જ્યાં એની ભૂખની પ્રેરણા એટલી પ્રબળ હોય છે કે એ એને એમ કરવા પ્રેરે છે. એમ કહેવાય છે કે માણસનાં સો કર્મોમાંથી નવ્વાણું કર્મો પ્રેરણા દ્વારા થતાં હોય છે જેથી મગજને બહુ જોર પડતું નથી. વળી પ્રેરણાઓ જન્મજાત હોય છે એટલે પ્રેરણા પ્રમાણે વર્તવાનું કોઈને શીખવવું પડતું નથી.

કુદરતના સર્જનમાં માનવીનું સ્થાન સૌથી ઊંચું છે. કેટલાક તત્ત્વજ્ઞાનીઓ તો માનવીને કુદરતના સર્જનની સૌથી અજાયબ ચીજ માને છે. આથી જ કુદરતે પ્રાણીઓને આપેલી અનેક શક્તિઓનું દાન બહુ મોટા સ્વરૂપે માનવીને કર્યું છે. સામાન્ય રીતે દરેક પ્રાણી-માનસશાસ્ત્રીએ એવું પુરવાર કર્યું છે કે પ્રાણીઓમાં ભૂખ, ક્રોધ, સ્વરક્ષણ, ભય, ટોળાંવૃત્તિ, નવસર્જન ને માતૃત્વની પ્રેરણા હોય છે. જ્યારે માનવીને તો પ્રેરણાઓનું દાન કુદરતે છૂટે હાથે કર્યું છે. માનવી ખાય છે, પીએ છે, સ્વરક્ષણ કરે છે, ડરે છે, એને ગમતી વસ્તુઓ એકઠી કરે છે, સમૂહમાં કે સમાજમાં રહે છે, બાળકોને જન્મ આપીને પાળે છે, પોષે છે, હસે છે, રડે છે, અનુકરણ કરે છે, પ્રેમ કરે છે, લડે છે, નવું નવું જાણવાની આતુરતા બતાવે છે, ગુસ્સે થાય છે, અસ્મિતા ધારણ કરે છે, આધીન પણ બને છે, કાંઈક નવું નવું સર્જે છે, એના સર્જનની જાહેરાત કરીને દેશવિદેશમાં એનો પ્રચાર પણ કરે છે અને આત્મપ્રશંસા પણ કરે છે. માનવીની આ બધી ક્રિયાઓ વિશે ઝીણવટથી વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે બધી ક્રિયાઓના મૂળમાં પ્રેરણા સિવાય બીજું કશું દેખાતું નથી. તો પ્રેરણા પોતે કેવું અનેરું બળ છે કે જે માનવીની બધી ક્રિયાઓને રમતી નચાવે છે એવો પ્રશ્ન મનમાં સ્વાભાવિક રીતે ઊઠે છે.

પડે છે, એક સસલું કોઈનો પગરવ સાંભળીને ઝાડીમાં લપાઈને સંતાઈ જાય છે, એક ગાય પોતાના વાછરડાને જોઈને ભાંભરવા માંડે છે ને વાછરડું પાસે આવે એટલે એને પ્રેમપૂર્વક ચાટવા માંડે છે, એક વાંદરી પોતાના બચ્ચાંને છાતી સાથે વળગાડીને ચાલતી તેમ કૂદતી જાય છે, પક્ષીઓ નવસર્જનની પ્રેરણા મજબૂત થાય ત્યારે માળો બાંધે છે, ઈંડાં મૂકે છે, ઈંડાં સેવે છે, નાના બચ્ચાંઓને ઊડતાં, ખાતાં શીખવે છે, પોતે ચાંચ ચાંચમાં ભરી લાવીને બચ્ચાંને ખવરાવે છે— આ બધાં પ્રેરણાત્મક કાર્યો છે માનવીની ક્રિયાઓ થોડીક વધારે સંકુલિત હોવાથી એમાં પ્રેરણાની સાથે બુદ્ધિ, ઊર્મિ ને ભાવના ભળેલાં હોય છે બાકી મૂળ પ્રેરણાઓ તો એની એ જ રહે છે માત્ર એને પ્રગટ કરતાં સાધનો થોડાંક બદલાય છે એટલું જ આવું બને છે ત્યારે એવું કહેવાય છે કે પ્રેરણાની સાથે બુદ્ધિનો સંયોગ થયો છે જેથી પ્રેરણાની કેટલીક ન્યૂનતા કે અયોગ્યતાની પૂર્તિ થાય છે ને પ્રેરણાને વધુ પ્રબળ બનાવવા માટે એનું ક્ષેત્ર વિસ્તૃત બને છે

કુદરતની સૌથી મોટી ને વિચિત્ર પ્રકારની શોધ એટલે માતૃત્વની પ્રેરણા આંચળવાળાં પ્રાણીઓ એમનાં બચ્ચાંને પ્રેમપૂર્વક દૂધ પાય છે વળી દૂધ પીવાની પ્રેરણા એવી સાદી ને સરળ છે કે એના આવિર્ભાવ વગર માતાના સ્તનોની દૂધની ગાંઠો સાવ નકામી ગઈ હોત ને માતા બાળક માટેના ત્યાગનો પરચો કઈ રીતે બતાવી શકત?

રીતે માનુષનો પ્રેમ ગુણ આગેમાં પણ પ્રગટ થાય છે આવા મનાયો પોતાના રાણીને માટે મરી પડે છે એમનો એમ પ્રેમ નાર ગતિથી એ કરે કે ગરીબ સ્થિતિ હોય તો કાંઈ ધરમમ રીતે પણ બાળકને આગી રીતે Cરે છે એવી બ ધાતે-ભાગાવ-પ્રભાવ છે અને એના નિઃસ્વાર્થ ગુણ બનીને દુશ્મનને માર પણ છે એ અંગ્રેજ લેખકે એક એવા માનાન ઉદાહરણ આપેલ્યુ છે કે જે મૂંગી હતી તેના પર કોઈ બ માણે અત્યાચાર કરતો હતો પરિણામે એને ગભ રહેતો પેલા બદમાશ પ્રત્યે એના મનમાં ખૂબ તિરસ્કાર હતો પણ તાતાના બાળ નન્યે અપાર પ્રેમ એક વખત તેવા બાળ કનો કબજો લેવા તે બદમાશ આવી ચડ્યો ત્યારે તેનો ગભ છે પોતે મૂંગી હતી આથી મદદ માટે બૂમ પાડી શકે તેમ નહોતી અચાનક તેના હાથમાં ધારી જનો ઉપયોગ કરી કોમળ હૃદયવાળી સ્ત્રીએ અજ્ઞાનપૂર્વક સ્ત્રી તેના બ માર્યો હા માતા તાત્પર્ય એવું કે માનુષની પ્રેમ ા સ્ત્રીઓમાં પણ હોય છે ને બાળક માટે તે ગમે તેવા જોખમમાં મુકાતા હોય છે આવ બને છે ત્યારે માતાના ા ના ા ના આથે ા

આત્મા-પરમાત્મા વિશેના જુદાજુદા મતો, વિજ્ઞાનની જુદીજુદી શોધખોળો, મોજશોખ કે જીવન સરળ બનાવવાના સાધનો, કળાઓ, વધુ જીવન જીવવાની પદ્ધતિઓ, કુદરતને વશ કરવાના સાધનો, સિનેમા, સ્ટીમરો કે એરોપ્લેનો, ટપાલ, તાર કે ટેલિફોન વગેરે હયાતીમાં હોત ખરા? આજે એક દેશ બીજા દેશ સાથે, એક પ્રજા બીજી પ્રજા સાથે આટલી નજીક આવી શકી હોત ખરી?

ત્રીજી પ્રેરણા છે ભૂખની. આ પ્રેરણા ન હોત તો પશુ-પંખીની સૃષ્ટિ કે માનવીની સૃષ્ટિ જીવંત બની શકી જ હોત? આજે 'પેટ કરાવે વેઠ' એ સિદ્ધાંતને પુરવાર કરતા અનેક દૃષ્ટાંતો નજરે ચડે એમ છે. એક નાનકડી કીડી પણ વરસાદમાં બહાર નીકળાશે નહીં એ વિચારે ઉનાળામાં પોતાની જરૂરિયાત જેટલો સંગ્રહ કરવા મંડી પડે છે એ કઈ પ્રેરણાના આધારે? એવી રીતે એક માનવી પણ સૂરજ ઊગતાંવેંત પોતાની આજીવિકા પ્રાપ્ત કરવા કાર્યરત બને છે એ પણ ભૂખની પ્રેરણાને જ આભારી છે ને? એક કલ્પના કરો કે ભૂખ જેવી વસ્તુ દુનિયામાં અસ્તિત્વ જ ન ધરાવતી હોત તો? તો માનવીના હાથપગ ને મગજ કાટ ખાઈ જાત. માનવજીવનની બધી દોડાદોડ ભૂખને આભારી છે એમ કહ્યા વગર છૂટકો છે?

તિરસ્કારની પણ જુદી પ્રેરણા તો મેકડુગલ ગણાવે છે. જો કે આ પ્રેરણા બીજી બધી પ્રેરણાઓમાં ખૂબ સબળ છે. માણસમાત્રને જે ગમતું હોય એ કરવાનો ને જે ન ગમતું હોય એને તિરસ્કારવાનો આદત હોય છે. માનવીને રંગો પ્રત્યે અનેરું આકર્ષણ હોય છે, જ્યારે પ્રાણીઓને નથી હોતું. આપણને ગમે એવું ખાવાની માનવીને ટેવ હોય છે. પ્રાણીઓમાં પણ આવું જ હોય છે. કોઈએ આપણું નુકસાન કર્યું હોય અથવા આપણા કપરા સમયે આપણને મદદ ન કરી હોય એવા માણસને આપણે તિરસ્કારીએ છીએ. હિંસક પ્રાણીઓ આપણને નથી ગમતા, એમને જોતા જ આપણે ડરીએ છીએ.

નિ ઈએ છીએ ને એમાં માર્ગમાં ડીએ એ ll પા મા નિ મારની પ્રેરણાનુ બળ આપણું હોય છે

મ ત ની પ્રે ણા ડાર્વિનના મત પ્રમાણે એક નાના-મોટા જીવોમા સ ખા પ્ર ળ હોય છે વખત- વખતે સિદ્ધ જેવુ પ્રાણી પણ ા વચ્ચે પૂ ળો છુપાવી ઝુમા સંતાઈ જાય છે જે પ્રાણીઓ મા નોની ખૂ ગતા હોય છ એવો જ શિકાર માનવી જ છે અને ા ાા વાત એ છે કે એવા પ્રાણીઓ ખુ ા લાગણીવાળા હોય છે ને મરવાની શક્તિ પ ણ એમની જ પ્ર ળ હોય છે હરણા અમના િ ના વેગ આના નાઠીઓ છ વળી મનુષ્યની સાથે સાથે લાગણી ગાઢ રીતે સંકળાઈ જાય છે એ પણ આપણે ન ભૂલવું જોઈએ બાળક જન્મ પછી એને માતાની છાતીમા જ શાંતિ શોધે છે ા પ્રાણી ણી રે એટલે એ ઝુમા કે માળામા ઘૂમે છે જે પ્રા ીઓ સમૂહમા ફરતા ટોળાંના હોય છે એમને એમના ટોળામા પ ા ભય હ છે આથી ભય નક પરિસ્થિતિ ઊભી થતાંવેંત એ ટોળામા ભરાઈ જવાનુ વધુ પસંદ કરતા હોય છે

ટોળાવૃત્તિ એ પ્રાણી જગતની એક મહત્ત્વની પ્રેરણા છ પ્રાણીઓ એક સાથે ચરે છ રમે છે, ઝઘડે છે ટોળામા જ રહે છે તેઓ એક સાથે રહી પરસ્પરાર્થે ઘુમના કરે છે બચાવ કરે છ ા ભયમાં મુકાય ત્યારે ચીસો પાડે છે ા મેકડુગલ ટોળાવૃત્તિને સામાજિક વૃત્તિ તરીકે ઓળખાવે છે ને માનવીને સામાજિક પ્રાણી તરીકે ઓળખાવે છ માનવીની પરમાર્થિક શક્તિ આ સામાજિક પ્રેરણાનુ જ એક અંગ છે- આપણ ન્યાતો મંદિરો પાઠશાળાઓ સામાજિક મિલનગૃહો ક્લબો ટો ગીમખા ે આ િ બેોમાં માનવી પોતાની આજુ બાજુના સમાજ સાથે કેવી આ ત્ભ રીતે— ધીમેધીમે રીતે ગો વાઈ જાય છે ા ત્યા એ ુ ક વ્યક્તિની ચિતા નથી ક તો પોતે માણી છે ે સામો માણસ પ ુ મા ારી છે એ વિચા જ એના મ ામા પ્રામા ા ભોગવે છે

માનવી કદી એકલો નથી રહી શકતો. એનું સબળ દૃષ્ટાંત 'રોબીન્સન ક્રુઝો' પૂરું પાડે છે. માણસ જ્યાં જાય ત્યાં પોતાનો સમાજ જોડે લઈને જાય છે એટલું નક્કી છે. પછી ભલે એ સમાજ માનવીઓનો ન હોય અને પ્રાણીઓનો કે પંખીઓનો હોય. રોબીન્સન ક્રુઝો એનું વહાણ તૂટી જવાથી એકલો પડ્યો ને નિર્જન ટાપુ પર એને અકળામણ થવા લાગી ત્યારે એણે ત્યાંના પંખીઓ સાથે, પ્રાણીઓ સાથે દોસ્તી બાંધી હતી. ઋષિમુનિઓ પણ માનવોની વસ્તીથી દૂર રહેતા અને પશુ-પંખીઓ સાથે કેવા સંબંધ રાખતા એનો વાલ્મિકીનું રામાયણ કે કાલિદાસનું અભિજ્ઞાન શાકુંતલ વાંચીએ ત્યારે ખબર પડે. આમ સમૂહવૃત્તિ એ પણ જન્મજાત પ્રેરણા છે. માણસ કુટુંબ રચે છે, સમાજ રચે છે, અનેક સમાજો મળીને રાજ્ય રચાય છે, અનેક રાજ્યો મળીને એક રાષ્ટ્રસંઘની રચના થાય છે. આખાયે વિશ્વનું તંત્ર એ ધોરણે ચાલે છે. એની પાછળ માનવીની સમૂહવૃત્તિ સિવાય બીજું શું છે?

છે આ પ્રેરણાને લીધે વિજાતીય ઉપરે એ બીજા પ્રત્યે આકર્ષાય છે નવું સર્જન કરે છે ને દુનિયાને વધારે છે । ફ્રોઈડ જેવા પ્રખ્યાત મનોવિશ્લેષકે તો છાતી ઠોકીને એવું જાહેર કરી દીધું છે કે નાનામાં નાનું બાળક પણ જાતીય રીતે જાગૃત હોય છે ને પુખ્ત અવસ્થા પહેલા પણ એની જાતીય વૃત્તિ પ્રબળ હોય છે જે એની રમતમાં કે માતા સાથેના વર્તનમાં સ્પષ્ટ દેખાય છે

દુનિયાના મોટા વર્ગના માનવીઓને સંગ્રહ કરવાની ટેવ હોય છે કીડી કણ સંગ્રહ કરે છે પક્ષીઓ ઘાસના તણખલા, રૂ, દોરા વગેરે સંગ્રહે છે કૂતરાઓ રેતી નીચે હાડકાં દાટીને દાબી સંગ્રહે છે વાઘ એની બોડમાં મરેલા મડદા સંગ્રહે છે અને માનવી પોતાને ગમતી બધી જ વસ્તુઓ ભેગી કરે છે નાના બાળકોનો ખજાનો તપાસીએ તો પત્તા ટિકિટો દીવાસળીની છાપો કોડીઓ દેશવિદેશના સિક્કાઓ નેતાઓના કે સિનેમાના એક્ટરોના ફોટાઓ એવું બધું જડે ખરું આથી જ ડૉ. મેકડુગલે આવું બધું ભેગું કરવાની વૃત્તિને એક જુદી પ્રેરણા તરીકે ગણાવી છે અને એ સંગ્રહાત્મક પ્રેરણાનું નામ આપે છે

રચનાત્મક સર્જન કરવાની પણ પ્રેરણા છે કરોળિયો જાળાં બાંધે છે જીવજંતુઓ દર કરે છે પક્ષીઓ માળા બાંધે છે માનવી ઘરબાર રચે છે નાનું બાળક પત્તાનો મહેલ બનાવે છે આવું બધું જોઈએ ત્યારે એમ માનવું જ પડે છે કે માનવી સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિને વરેલું પ્રાણી છે એને નવરા બેસી રહેવું ગમતું નથી. કલ્પના ને વાસ્તવિક સ્થિતિને અનુસરીને પ્રાપ્ત થતા સાધનોની મદદ વડે એ નવું નવું સર્જે છે આ વૃત્તિની વિરોધાત્મક પ્રેરણા એ ને સંહારાત્મક વૃત્તિ ઘણા નાના બાળકો તોડફોડ કરવામાં ખૂબ કુશળ હોય છે આવાં બાળકો રોજ મોંઘા મોંઘા રમકડાં તોડે છે આથી માબાપ ખૂબ કંટાળે છે પણ માબાપોએ એક વસ્તુ ખૂબ ધ્યાનમાં રાખવાની કે બાળક જેમ વધારે મક। તોડશે એમ એ ભવિષ્યમાં સર્જન કરશે દરેક બાળક તોડે

છે ત્યારે એની રચના ધ્યાનમાં રાખતું જાય છે. કલાકારો, લેખકો, એન્જિનીઅરોનાં ભેજાંનું ગજન રમકડાંની તોડફોડમાંથી જ થાય છે.

રડવાની પણ એક પ્રેરણા છે. નાનાં બાળકો પ્રત્યે માબાપ સહેજ બેધ્યાન બને એટલે બાળકો રડવાના શસ્ત્રનો આશ્રય લે છે. જો માબાપ બાળકની તો પણ ખબર ન લે તો બાળક ખૂબ ચિડાય છે. અને હાથપગ પછાડે છે, કાંઈક ભાંગફોડ કરીને પણ એ માબાપનું ધ્યાન ખેંચવા પ્રયત્ન કરે છે.

ઉપર વર્ણવેલી તેર પ્રેરણાઓ વડે આપણું સમગ્ર જીવન ઓતપ્રોત છે અથવા આ તેર પ્રેરણાઓના ખોળામાં જ આપણું જીવન બધુ એમ તેવી રીતે બેસાડી દેવામાં આવ્યું છે એ નિ:શંક છે. આ સિવાય હાસ્યની પ્રેરણા, રમવાની પ્રેરણા, અનુકરણની પ્રેરણાનો પણ આપણા જીવનમાં સમાવેશ થાય છે આ બધી પ્રેરણાઓ છે તો જ આપણું જીવન છે એ નક્કી હોવા છતાં એટલી પ્રેરણાઓના બળે દોરાવું એ પણ ઠીક નથી. માનવી ધારે એ રીતે પ્રેરણાઓ પર કાબુ મેળવીને જીવનને ઊર્ધ્વગામી કે અધોગામી બનાવી શકે છે. માનવીના જીવનનું ધ્યેય ખરાબ વૃત્તિઓને દાબવાનું નહીં, પણ એમનું ઊર્ધ્વીકરણ કરવાનું છે એ નહીં ભુલાય તો જ માનવનું જીવન વધુ સરળ, સુગમ ને સંસ્કારી બની શકશે.



  